

الموسوعة النفسية

إعداد
د. خليل أبو فرحة

أمراض نفسية

هستيريا

قصام شخصية

خجل

قلق

صرع

تنويم مغناطيسي

حلم

0202444



Bibliotheca Alexandrina

الموسوعة النفسية

تأليف

د. خليل فرحة

دار أسامة للنشر والتوزيع
الأردن - عمان

الناشر

دار أسامة للنشر والتوزيع

الأردن - عمّان

تلفاكس : ٤٦٤٧٤٤٧ - فاكس : ٥٨٦٣٦٣٣

ص.ب : ١٤١٧٨١

حقوق الطبع محفوظة للناشر

الطبعة الأولى

٢٠٠٠م

المقدمة

مدخل :

كان الإنسان في العصر الحجري يعيش في الكهوف ويؤمن بأن العالم حوله مليء بالأرواح ..

كان يتصورها موجودة في الصخور والأشجار والحيوان .. وكان يصنف هذه الأرواح في الخير والشر ، ولهذا تراه يقضي معظم وقته في إرضاء تلك الأرواح المحيطة به^(١) . كان الاعتقاد السائد أن الأرواح تستطيع أن تؤذي الفرد ، فروح الشجرة إذا غضبت أسقطت قطعة منها فوق رأسه لتقتله .

وهكذا كان الإنسان يعيش في خوف دائم من تلك الأرواح . والأدهى من ذلك أن روحه قد تخرج منه ويحل محلها روح شريرة تلبس جسده ولذلك تبدو عليه علامات الشنوذ^(٢) في سلوكه ومن ثم يضحي بشكل مشككة بالنسبة لأسرته وقبيلته .

وإزاء هذا الخوف من هذا المريض كانت القبيلة تفكر في قتله بقصد إخراج الروح الشريرة من داخله^(٣).

وبمرور الوقت ظهر من احتراف الطب البدائي وكان يحفرون حفرة في جمجمة المريض ليتمحوا للروح الشريرة بالخروج من الجسد . إلا أن هذه العملية كانت كافية بمجرد حفر الجمجمة لقتل المريض .

ورغم ذلك فقد اشتهر الهنود في شفاء العديد من هذه الحالات .

(١) يطلق على هذه الذرة اصطلاح الاحاثية : أي نسبة الحياة إلى كل شئ .

(٢) الشنوذ : نعت يمت به المرء متى انخرق سلوكه وتصرفه انحرافاً شديداً الدرجة تقريباً عن المعدل السنوي أو النمط المعياري للسلوك ، فالانحراف يكون عن الأس السوي أو المعدل المتوسط وهو انحراف تحت السوي أو ينحس إلى فوق السوي.

(٣) أمراض العصر : د. عبد الرحمن العيسوي .

وفي الإنجيل تردد في أكثر من موضع على أن رجال الدين والطب في فجر التاريخ قد سعوا للمحاولة في السيطرة على تلك الأرواح الشريرة .

وفي العصر اليوناني حاول الطبيب اليوناني "هيبو قراط" (٤٦٠-٣٥٧ ق.م) وضع نظام طبي بعيداً عن الروحانيات وأسس نظريته على أساس من خبرات الواقع مع مرضاه وبنون الاعتماد على الدين أو السحر .

لقد اعتبر السلوك الشاذ ناتجاً عن اختلال في بعض وظائف الجسد وبذلك تكون هذه الأمراض العقلية قد أدرجت ضمن الأمراض الجسمية .

لقد أكد هيبو قراط أن كثيراً من الاضطرابات السلوكية تعود إلى أمراض الدماغ أو حدوث جروح فيه .

كما اعتبر الشذوذ عبارة عن مرض وليس ناتجاً عن غضب الآلهة والجن والشياطين . وقد قسم هيبو قراط الشخصية على أساس المزاج الدموي الغالب في الفرد : الصفراوي والموداوي والبلغمي والمفاوي ونسب الصفات النفسية لكل واحدة منها ، رغم أن العلم الحديث لا يقر ذلك^(١) .

وبعد سقوط الحضارتين اليونانية والرومانية عادت إلى سالف عهديهما وبقي الناس نحو ألف عام يتخبطون في أوهامهم وتصوراتهم عن تأثير الآلهة والجن والشياطين.

وقد ارتد الطب إلى يد رجال الدين والنجالين وانتشرت الخرافة بشكل واسع. وكان القساوسة^(٢) يهدفون لخلاص الروح وإرجاع المريض العقلي إلى تلبس الأرواح لجسد الفرد .

كما كان هناك من يعتقد أن روحاً إلهية مقدسة ليستها ومن ثم كان يقس أصحابها ، وفي عصر النهضة أمكن التمييز بين الأمراض العقلية والأمراض الجسمية، وكانوا يقولون أن الأمراض الجسمية طبيعية أما العقلية فهي فوق الطبيعة .

(١) سيكولوجية الخرافة والتفكير العلمي : د. العسوي .

(٢) جمع قس : وهو من كان بين الاسقف والشمس . الكاهن (سريانية) معناها : الشيخ.

كان القس يقرأ آية من الإنجيل بصوت مرتفع في أذن المريض الذي يعاني من الاكتئاب والهبوط أو المغنى عليه فإذا استيقظ وفاق كان التشخيص إنه شيطان وإن لم يبق دل ذلك على أنه مريض بمرض جسمي ذلك لأن الآية المقدسة تجعله يتراجع أو ينسحب .

وفي عام ١٤٨٩ ميلادية صدر كتاب عن اثنين من الاخوة الدومينكاين في ألمانيا أسمياه "مطرقة الساحر" وعلى الرغم من أنه يبدو اليوم معبراً عن التعطش للدماء إلا أن محبي السحر سرعان ما تلقفوه .

وكان الكي بالنانا من بين الأساليب المستخدمة في العلاج وكان القتل يوصف لبعض المرضى لراحة الأرواح التي تسكن أجسادهم^(١) .

وكان أكثر القتلى من هؤلاء من الأصحاء إلا أنهم وقعوا ضحية لاتهام خصومهم إياهم بالمرض العقلي كي يتخلصوا منهم أو كانوا ضحية رجال الدين كونهم من معارضي الكنيسة .

وكان جان لويس فيفس (١٤٩٢-١٥٤٠م) من الرجال الذين حاربوا هذه الظواهر ودعا لاستخدام العقل والمنطق ودعا لمحاربة الجهل وتثوير مختلف طبقات المجتمع بالعلم وضرورة علاج المرضى العقليين بالمعالجة الطبية مع توفير كل الظروف والأجواء التي من شأنها توفير الهدوء والاستقرار للشعب ضماناً لسلامة العقل .

وفي ألمانيا كان العالم باراسولس يحارب الخرافة وما أحاط الطب من جهل إلا أن دعوته هذه رفضت من أصحاب المراكز العليا وحوكم .

وباراسولس هو الداعي إلى انخال فكرة أن الإنسان كائن بيولوجي متكامل ولا بد من النظر إلى المضطرب عقلياً على أنه مريض .

ومع إنشاء المستشفيات إلا أن المرضى كانوا يودعون خلف الأسوار مكبلين بالأغلال والقيود الحديدية .

(١) نفس المصدر السابق .

وكان الناس في أيام الأعياد والعطل الرسمية يتفرجون على هؤلاء المرضى وكأنهم يتفرجون على حديقة الحيوان .

وفي لندن أنشئت مستشفى كان يطلق عليها اسم (دار الجنون) وكانت هذه المستشفى تمتلئ إنسانية البشر بصورة مؤلمة وبشعة .

وفي عام ١٧٩٣ تولى في باريس (الطبيب الفرنسي فيليب بنبل) مستشفى الباستير واتخذ قراراً بكسر القيود ورفع الأغلال الحديدية من أيدي وأرجل ورقاب المرضى وحول المستشفى إلى "مستشفى عقلي" رغم أن عامة الناس كان ينظرون إلى هذا الطبيب على أنه هو المجنون لأنه تجرأ على فك قيود هؤلاء الوحوش الخطيرة (المرضى العقليين) .

وقد تعرض ذات مرة للاعتداء في أحد الشوارع نقمة عليه كونه يتعاطف مع المجانين كما لاقي هذا الطبيب الكثير من العنت والاضطهاد .

وقامت السيدة الأمريكية مس ديكس (١٨٠٢-١٨٨٧م) بالمناداة بالإصلاح بعدما وجدت أن المرضى في ولايتها يعاملون أسوأ من الحيوانات .

ولأخذت بالطواف بين عواصم الولايات المتحدة تنشر دعوتها ، كما سافرت إلى إنجلترا واسكتلندا تنادي بمعاملة المرضى العقليين ومعالجتهم إنسانياً .

وفي فرنسا استطاع انتون مسمر (١٧٣٤-١٨١٥م) أن يخرج بما أسماه "مغطة الحيوان" وهو منهج يجعل الفرد في حالة تشبه النوم أسماء (المسمرية) والتي سميت بعدئذ التتويم المغناطيسي " .

وقد استطاع أن يميز العصاب النفسي كحالة من علم النفس المرضي . وفي عام ١٨٦٤ ظهر الطبيب الفرنسي (lieq – ault) ١٨٢٣ - ١٩٠٤ الذي استخدم التتويم المغناطيسي في العلاج .

ولكد تلميذه بيرنهلم (١٨٣٧-١٩١٩) أن التتويم المغناطيسي هو ظاهرة طبيعية وليست استجابة للإيحاء .

كما وصف الإحياء بأنه : إحياء يوحى فيه الفرد لنفسه بفكرة ما كأن يقتنع نفسه أنه إنسان ناجح أو حسن المظهر .

وقد عرفت مدرسته باسم مدرسة نانس لاسيما بعد أن امتد تفسيره لبقائي الأمراض النفسية ، وقد تزعم شاركوت (١٨٢٥-١٨٩٣) في مستشفى ساليتر في باريس مدرسة مشابهة لمدرسة بيرنهام.

وقد استخدم شاركوت التنويم المغناطيسي لعلاج مرضاه من مرض الهستيريا رغم اختصاصه في علم الأعصاب . وكان من بين تلاميذه سيجموند فرويد الذي درس تحت إشرافه عام ١٨٨٥ م . وبيبيه جانيث (١٨٥٩-١٩٤٧) الذي تولى إدارة المستشفى بعده بناء على طلبه وحثه على مواصلة بحوثه عن الهستيريا .

وقد توصل هذا الطالب (الأستاذ) إلى مفهوم التكسك أي فقدان التكامل أو الوحدة في الشخصية التي تقتقد في حالات العصاب وخاصة في حالات إزدواج الشخصية أو تعدد الشخصية^(١) .

أما في ألمانيا فقد ظهر اتجاه^(٢) يقول أن الاضطرابات السلوكية ترجع إلى مرض عضوي أو لجرح في أحد الأعضاء .

وقد أصدر جريزنجر (١٨١٧-١٨٦٨ م) كتابا عن الطب العقلي نص فيه : أن الأمراض العقلية لها أسباب جسمية واعتبر الطب العقلي وعلم الأعصاب علما موحدًا . وقد نجح هذا الاتجاه إلى وصف الأمراض دون تفسيرها .

وكان تلميذ جريزنجر هو كيريلين (١٨٥٥-١٩٢٦) وطمح بتحويل الطب العقلي إلى الطب الفيزيقي ولهذا صنف الأمراض العقلية ووصف أعراضها وبداية ظهورها وارجع أسبابا لظهورها في الدماغ وقد وصف مرضى الجنون للدوري

(١) أي يتمص الفرد شخصيات مختلفة والتي غالبا ما تظهر مع حالات فقدان الذاكرة .

(٢) أطلق على هذا الاتجاه (اثنريمي للفسرولوجي) .

والعته المبكر^(١) . وارجع أسباب هذين للمرضيين لأسباب وراثية أو حدوث إصابات في الدماغ.

يقول الدكتور عبد الرحمن العيسوي^(٢) عن اسهامات فرويد في الطب النفسي قائلاً : "في آخريات القرن التاسع عشر كان الطب العقلي مهيناً لظهور نظرية نفسية كاملة " . وفعلاً ظهرت نظرية على يد بيارنهلم وشاركوت وجانيت إلا أنهم لم يتمكنوا من إضافة شئ سوى وجهة النظر الجسمية التي ترجع الأمراض النفسية إلى أصول جسمية. بينما يقول روبرت وايت عن فرويد سيجموند (١٨٥٦-١٩٢٩) الذي تحول إلى ممارسة الطب العقلي أن كتاباته تعكس حققة على أخلاق الجنس البشري والأفكار الدينية .

وكان فرويد يصف مرضاه بأنهم (عصابيون)^(٣) أي مصابون بالأمراض النفسية أو أنهم ذهانيون أي معاناتهم من الذهان العقلي أي المرض العقلي المرادف

(١) يطلق عليه حالياً الفصام .

(٢) نفس المصدر السابق .

(٣) عصاب Neurosis

١- هو مرض نفسي أو عصبي وظيفي، ينطوي على مجموعة من الأعراض النفسية كالانفعالات المكبوتة والصدمات والصراع الداخلي . والعصاب خلل أو اضطراب وظيفي بطراً على الجهاز العصبي، نمود جلوه إلى منشأ نفسي . على أنه ينفى التمييز بين المرض العصبي ذي المنشأ العضوي (وعلاجه من اختصاص طبيب الأمراض العصبية (Neurologist) وبين المرض النفسي الذي تكونه معالجته على يد طبيب الأمراض العقلية أو المحلل النفسي .

٢- العصاب هو خلل وظيفي ، نفسي المنشأ ، يعترى الجهاز العصبي لدى المرء ويعتبره علماء التحليل النفسي بمثابة ظاهرة من ظواهر الصراع الداخلي الذي ينطوي على إحباط إحدى الدوافع الغريزية الأساسية. كما أنهم يتحدثون عن عصاب فعلي حيث يبدو أن هذا العصاب عضوي المنشأ. فالعصاب بهذا الخلل أو الاضطراب يعجز عن ادراك أسبابه الأصلية، وهناك عدة أعراض تظهر على العصبي مثل القلق والمواجص والمستربا والنسيان .

والعصاب أنواع فمنها العصاب الاستحواذي : Obsessional Neurosis وهو عصاب نفسي يتميز بسيطرة الأفكار المجاحسة أو الدوافع والبواعث المستحوذة على المرء، وهناك العصاب التحريمي :

Experimental Neurosis

وتطلق هذه التسمية استناداً إلى تجارب بافلوف على الكلب حيث اكتشف هذا العالم الروسي بأن الكلب عندما يصل إلى (نقطة الانهيار) فلا يعود قادراً على القيام بالتمييز الصحيح ، فإنه قد عان ما يمكن وصفه بنوع من الانهيار العصبي، إذ تغير سلوكه فجأة بطرق متنوعة . وأصبح شديد الهيجان وأخذ يعوي مثلما رفض البقاء في موقعه المخصص وأصبح عدوياً تجاه القائم بالتجربة ، كما رفض الرجوع إلى مكان الاختبار وفقد الرجاء المشروطة لديه سابقاً ، حتى أنه رفض الطعام رغم كونه جائعاً.

أما العصاب الجسمي الواهي Actual Neurosis فهو تفرق مدرسة التحليل النفسي بين عصاب نفسي المنشأ وعصاب جسمي المنشأ أو عضوي المنشأ .

فالعصاب الجسمي تسببه عوامل جسمية رافعة، ولا ينجم عن كبت الانفعالات في مرحلة الطفولة . وبأن الاستثناء والافراط الجنسي من بين تلك العوامل الجسمية الواهنة. وهناك العصاب الصلبي (العصاب الرضي) Traumatic Neurosis وهو كتابة عن عصاب نفسي تسبب في إحداثه صدمة أو رضة عاطفية تصيب المرء ، كما هي الحال في المعتبرا أو لدى إصابة الشخص ببعض المخاوف المرضية أو الرهبات Phobias كما أن هناك عصاب في أو الغافاة Neurosis وهو اصطلاح في لغة التحليل النفسي يطلق على الضرر في النطق أو حالات التأتأة والغافاة ، باعتبارها تمثل على اندفاع غير شعوري صادر عن الليبيدو (الطاقة الجنسية الغريزية) الشفوي أو الفمي . وهناك العصاب المرضي Patho Neurosis ويقال للشخص المصاب بداء معين Neuropath والعصا المرضي هو عصاب يعترى المرء عقب إصابته بحرض أو تعرضه لأذى . ويجري تفسير هذا المرض على صعيد التحليل النفسي باعتباره عملية انسحاب ممارستها لليبيدو للاتعداد عن العالم الخارجي والتركيز على الجزء المصاب بالمرض أو المعتل لدى الشخص . والعصابي Neurotic تطلق هذه اللفظة بصورة غير محددة تماماً على ذلك الشخص الذي يوحى سلوكه وتصرفه بوجود خلل أو اضطراب عصبي على نطاق صغير وثانوي . ويقال عصبي المزاج (نرفسوزة) Nervous (Nerve, Neural) وهي لفظة أجنبية تستعمل على عدة معان .

فهي تعني "عصبي" أو ذا علاقة بالخلايا العصبية أو مؤلف منها وذا علاقة بالأعصاب أو ناشئ فيها أو متأثر بها . كما تشير إلى من كان منقاد الفكر أو الشعور أو الأسلوب مثلما تدل على حدة المزاج وسرعة تآثره وعدم استقراره فيقال للشخص عصبي المزاج أو سريع "فترفة" أو "نرفوز" .

وإذا عدنا للهامش إياه فإننا نجد ثاب الأعراض ألا وهو الهاجس : والهاجس (حس داخلي) أو سابق Premonition وهو التفكير المشوب بالقلق عادة في حادث ينتظر وقوعه، وهو تفكير مستمد من إحدى خبرات الإيماء وقد يكون غير وثيق الصلة بالموضوع تماماً لكنه يعترى بمثابة تحذير وإنذار مما سيحدث . وفي البحوث النفسية تنطوي هذه اللفظة على وحي نابع من مصادر خارقة للمألوف .

لكلمة (الجنون) ولهذا تحول فرويد من طبيب أخصائي في أمراض الأعصاب إلى طبيب متخصص في الطب العقلي العصبي وقد توصل لاستخدام التنويم المغناطيسي في علاجه للمرضى .

فرويد اتصل بالدكتور جوزيف برانر وهو من الخبراء في استخدام التنويم المغناطيسي في العلاج . ولثناء عمله معه ابتكر (منهج التصريف) أو ما يسمى

على أن الحبس الداخلي يشر إلى استيقاظ الأحداث غداً هو الحبس والقلق وعناصر التحذير، وأما المسترخية Hysteria فهو عصاب يتسم بالصفات البارزة التالية:

قابلية شديدة لدى المرء نحو الإيماء والقلب الانفعالي وضعف الشحنة الوجدانية وتفكك محتوى الشعور بنشأ عن صراع بين الذات الواعية والرغبات اللاشعورية المكبوتة ، ويؤدي هذا الكبت إلى ظهور أعراض تعويضية ترضي الرغبات اللاشعورية بطريقة رمزية . ويكثر العرض المستشري رغم شذوذه ضرباً من ضروب التكيف الناقص . أما الأعراض المستترة فأما متنوعة : من حسية إلى حركية ونفسية (فقدان الذاكرة) والتحوّل في النوم . والسيان Forgetting هو الإخفاق والتقصير من جانب المرء في أية لحظة أن يستعيد تجربة ويتذكر خبرة ماضية عندما يحاول القيام بذلك .

كما يسهل النسيان إلى فشل المرء في تأدية أو تنفيذ عمل سبق له أن تعلمه واكتسبه. والعرضة للنسيان أو كثرة النسيان هي "Forgetfulness" أو الميل إلى النسيان . كما أن هناك نسيان الحاضر (أكسه أو فقد الذاكرة للحاضر) Anterograde Amnesia وهو فقدان الذاكرة للأحداث وذلك بعد تعرض المرء لجرع نفسي أو صدمة نفسية جارحة. أما نسيان الحاضر أو استحضار الماضي (Ecmnesie) فهو استشارة الماضي واستحضاره بطريقة مرضية من حسابات الشخص . تقابلها هلوسة الحاضر بمعنى Panamnesia أو اعتلال الذاكرة وتقصيرها عن تذكر المعاني الحقيقية للألفاظ والكلمات. ونأتي إلى نسيان الحفريات الماضية Cryptomnesia فهي الذاكرة التي تخلو من ميزة أو قدرة التعرف على الحفريات الماضية وتعين هوية التعارب التي مر بها صاحبها في السابق ، حيث تعتمد إلى نسيان الحفريات الأصلية أو كبتها ، فيبدو لها إرجاع تلك التعارب ثانية بمثابة خبرة جديدة تصادفها .

وأخيراً نأتي إلى نسيان ذكريات الطفولة Infantile Amnesia وهو فقدان الذاكرة لدى المرء بالنسبة لتعارب الطفولة المبكرة وخيرالفا .

يفسر أرباب التحليل النفسي في بعض الحالات المصيبة على أسس اعتبارها ناجماً عن الكبت .

(منهج المشحنة الانفعالية) أو التنفيس الانفعالي عما يعاني منه الفرد من ألم وكبت ودون الشعور بالحياة أو الخجل .

وبالرغم من توقف فرويد عن منهجه إذ لم يكن منه فائدة كون المريض ما يكاد يخرج من العيادة حتى يعود إلى حالته التي كان عليها .

وقد عانى فرويد من بعض الآلام العصبية هو أيضا كما عانى من التوتر^(١) والقلق . ولذا أدرك فرويد أن الدوافع اللاشعورية إنما هي حية وتعمل داخل الفرد وتؤثر فيه من ناحية الصحة أو المرض وعلى سلوكه .

وتعرف فرويد على عملية الكبت^(٢) وهي اليواغت التي تهدد حياة الفرد وتبعد عن مجال الشعور وتظل تحرك الإنسان دون علمه بها .

لقد كان منهج فرويد في العلاج للنفسى على أساس اكتشاف تلك الدراما التي تدور فصولها في أعماق للنفس البشرية .

ولقد اعتقد فرويد أن الشخصية تتكون من عناصر ثلاث هي : الذات^(٣) للدنيا والوسطى والعليا .

(١) التوتر Tension هو حالة من الإحساس باختلال التوازن على الصيدين البيولوجي أو النفسي بصحبها تأهب استعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بنية التصدي لمامل يتهده في وضعية حقيقية أو متخيلة . فالنوتر ينطوي على تصعيد في مدى استجابة الشخص فيزيوجيا أو نفسيا حيال وضعيات تواجهه وتهدهده .

(٢) الكبت : Repression هو عملية نفسية لا شعورية تتم في نطاق اللاوعي وغول دون خروج الأفكار الخائبة الرغبات المولدة أو المحرمة إلى مجال الشعور والطفو على صفحة الوعي ، رغم بقائها على قيد الحياة والفعل في نطاق اللاشعور .

(٣) الذات (Self (Subject تستخدم عادة بمعنى الشخصية أو الأنا حيث يجري اعتبارها بمثابة عامل (Agent) يعني هويته المستمرة .

وتستعمل أحيانا بملولها الواسع فتطلق على حيوان أو حتى على شئ مادي يحتر كعامل من العوامل ، كما يتم استخدام اللفظة كبادئة في كلمات مركبة أو على غرار كلمة منفصلة ومستقلة فتصبح على صيغة النعت أو الصفة . أما الذات المرأة Looking – Glass Self فهي الانطباع الذي يحصل عليه الفرد عن ذاته من خلال انعكاس آراء الآخرين واستجاباتهم أي كيف يرى المرء نفسه في مرآة الغير وعبر وجهات نظرهم وآرائهم فتتكون لديه بالتالي صورة معينة لذاته بمنظار الآخرين .

وفي دراسة أجراها سيربيرت وهو من علماء النفس الإنجليز على أطفال مدارس لندن ، تبين أن هناك ٤% من الأطفال كانوا عصابيين Neurotics بدرجة تدعو إلى القلق ، وكان هناك نسبة ١٣% أخرى من الأطفال لديهم أعراض Symptoms كفيفة بعضهم على الفحص العقلي الدقيق .

أما الدراسة التي أجريت في بريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية كان هناك ٥% من أطفال المدارس مصابون بالعصاب .

أما علماء النفس الذين تأثروا بفرويد وآرائه فإنهم احتسبوا بمسوء التكيف Maladjustment وقد رأوا أن العصاب النفسي يتمثل في أعراض مثل الغوبيا Phobias والخوف الليلية Night - Terrors وقض الأظفار Nail - Biting والعادة السرية (الاستمناء) Masturbation^(١) .

إن الحضارة الإنسانية وارتقائها وارتفاع مستوى الطموح لدى الشباب وصعوبة تحقيق أهدافهم والتوتر والصراع الدولي والحروب كلها تؤدي إلى شعور الفرد بعدم الاستقرار وعدم الأمان ويزيد قلقه على مستقبله .

ولاكتساب للصحة النفسية هناك أساليب عدة منها :

• **الأسلوب العلاجي Remedial** وهو الذي يستهدف التخلص من آثار مرض ما من الأمراض .

والذاتية Subjectivity - Subjectivism يقال لها المندبة أيضاً نسبة إلى الذات وتديلاً على صفة اعتماد الأحكام والآراء والميول الخاصة أو الشخصية .

فالذاتية تتم عن الخضوع لتأثير مزاج الفرد وأغراضه وأهوائه ونزعاته، وتنطوي على افتراض بالقيم بدلاً من الحقائق والوقائع . تقابلها الموضوعية

والذاتية منهج نظري يركز على دور الذات كمصدر للفعل ومنبع للقيم . ويعتبرها بمثابة الأصل .

(١) وهي ما يطلق عليها (جلد عمرة) Masturbation مداعبة الأعضاء التناسلية والعبث بها وتنشيطها أما بواسطة اليد أو غيرها من الإثارات المصطنعة بنية حصول المرأة على ذروة اللذة الجنسية المتطلبة بمحذوث القذف المنوي لدى الذكر .

• **الأسلوب الوقائي Preventive** وهو الذي يستهدف تجنب الفرد الإصابة بالمرض.

• **الأسلوب البنائي Positive of Constructive** وهو الذي يستهدف تمتع الفرد بالصحة والنشاط .

إن الصحة النفسية ليست مجرد خلو الفرد من الأمراض بل هي قدرة الفرد على مجابهة المشكلات .

أما الشذوذ فهو ما يطلق على كل ما هو بعيد عن العادي المألوف أو المتوسط ولكن ليس معنى الشذوذ مرضاً معيناً . فالشخص الذي يملك نكاًء مفرطاً يعد شاذاً لكنه ليس مريضاً . والعسكري يعد شاذاً بين أقرانه الذين في نفس مستواه العلمي ولكنه ليس مريضاً والشخص العلاق بين جماعته المتوسطي الطول يعد شاذاً وليس مريضاً لكن مع هذا فالشذوذ يعرض صاحبه لكثير من المشكلات كونه يحاول التكيف مع المجتمع الذي يعيش به .

إن الحالة الشاذة ليست حالة مطلقة ، إننا نعلم أن الفرد السوي يخاف ويثور ويفضض ويشك ويفعل ويفرح ويحزن وهذا ما يراه البعض منا أنه أمراً عادياً بينما يراه البعض الآخر أمراً شاذاً .

إن الفرد يتعرض للكثير من المشكلات التي تعرض حياته للاضطراب ولذلك يلجأ إلى العديد من العمليات العقلية اللاشعورية كال**التبرير Ratonalization** والكبت **Repression** والإسقاط **Projection** وإذا فشل في تحقيق التكيف فإنه يتنعد

(١) تبرير ، تنزع (تسويع) ، عقلنة : اصطلاح ينطوي على الممانى التالية : فهو يدل على عملية التبرير العقلاني أو المنطقي عقب وقوع الحادث أو تبرير عمل معين بعد حصوله وتنفيذه والتذرع هو من الحيل الدفاعية التي يلجأ إليها المرء لإيهام التهمة عن نفسه أو تبرئة ذاته من الشعور بالذنب ، كما تستخدم اللفظة في الحقل الصناعي وسواء للدلالة على التنظيم العلمي للصناعة أو لأي عمل .
وفي علم النفس هي تحليل مقبول بعمية المرء لنفسه أو يقدمه لسواه على سبيل تسويع سلوكه أو تفسير عقيدته.

عن حالة السواء Normality ويقترب من حالة الشذوذ أو المرض^(١) أو بمعنى آخر يعاني من الاضطرابات النفسية أو العقلية المعروفة .
وفي علم النفس تشير الانفعالات إلى بعض الظواهر مثل :

Fears	المخاوف
Anger	الغضب
Joy	الفرح
Disgust	التقزز
Pity	الشفقة
Affection	العطف
Love	الحب
Hate	الكراهية
Grief	الحزن
Anxiety	القلق الزائد (الحصر)
Worry	القلق الخفيف
Desire	الرغبة
Range	الانتقام
Shame	العار
Tension	التوتر
Jealousy	الغيرة
Pride	انفعال الغرور أو الفخر

(١) نفس المصدر السابق .

إن الجهاز العصبي المركزي والغدد الصماء أو الغدد عديمة القنوات Ductless Glanda وهي الغدد التي تصب إفرازاتها في الدم لها تأثير مباشر على الاستجابات الانفعالية لدى الفرد .

أما علماء النفس فيقولون أن الانفعالات تكون أحياناً تعبيراً عن دوافع لا شعورية. وفي حالات القوبيا^(١) مثلاً ترجع إلى انفعالات مكبوتة ذات طبيعة تسبب الشعور بالحياء .

ويتخذ هذا الشعور شكلاً مقنعاً يتخذ عكس الانفعال الطبيعي فعلى سبيل المثال لا الحصر أن الشخص للبخل يتظاهر بالكرم الزائد والأثاني يتظاهر أمام الناس بالتضحية والإيثار. وقد أطلق عالم النفس السويسري كارل بولج على لفظ الانفعال اسم (العقد النفسية) Complexities.

أما مكنوجل فيسميها "عواطف Sentiments" ويعني بها الحالات العقلية التي تتميز بالشعور القوي الذي يصاحبه تعبير حركي .

(١) هي مخاوف شاذة كالمخوف من موضوعات لا تثير بطبيعتها الخوف كالخوف من الجراثيم أو الحشرات أو الظلام أو الأماكن المفتوحة أو الضيقة .. وما إلى ذلك .

((العقد النفسية))

والعقد النفسية عديدة وهي :

عقدة الاضطهاد **Pereccution Complex** :

وتتم عن وجود خلل أو اضطراب عقلي لدى المرء الذي يفسر كل إخفاق بمعنى به أو خيبة تصادفه على نحو يجعل تجاربه المتخيلة ومشاعره غير السارة تبدو وكأنها تعمل ضده أو تتآمر عليه ، حتى أنه يتصور الآخرين وكأنهم يضطهدونه ويضعون المراقيل في طريقه ويحاولون الاطباق عليه .

عقدة الكترا **Electra Complex** :

تعلق الابنة بوالدها وشعورها بالعداء نحو والدتها .

فالابنة تصب عاطفتها المشقية على الأب . ويزعم أرباب التحليل النفسي أن هذه العقدة كناية عن رغبة تساور الابنة في إقلمة الوصال الجنسي مع أبيها . هذه الرغبة تتجم عن وعي أو غير وعي ، وتسفر عن الشعور بالعداء نحو الأم لاعتبارها تتنافس الابنة على قلب والدها، كما تؤدي إلى شعور بالذنب نتيجة لتضارب عواطف الفتاة .

عقدة الأنوثة **Feminity Complex** :

يشير إليها أصحاب التحليل النفسي ، باعتبارها مرحلة أنثوية في تطور الذكور. وذلك عندما يبدن الذكر أو الفتى ، على غرار الأنثى والفتاة لبنى اتهام الأم واعتبارها مسؤولة عن هذا الوضع .

عقدة أوديب Oedipus Complex :

تقول نظرية التحليل النفسي بأنها عقدة لا وعية تتكون لدى الإبن من جراء تعلقه بالأم ، وهذا التعلق هو جنسي الطابع في نظر المحللين .
كما تقابله غيرة من الأب مما يسفره بدوره عن شعور بالذنب وصراع عاطفي لدى الإبن .
يعتبره البعض أمراً عادياً داخل الأسرة بصيغة أو بأخرى . وتقابلها عقدة الكترا .
وسميت كذلك نسبة إلى أوديب الملك في الأساطير الإغريقية ، حيث قتل أباه وتزوج أمه دون أن يعلم حقيقة ما فعله .

عقدة الخصاء Castration Complex :

الخصاء هو إزالة الغدد الجنسية لدى الذكور أو الإناث .
وفي الكتابات الصادرة عن أرباب التحليل النفسي ترد الإشارة كثيراً إلى القلق أو الحصار الخاصائي Castration Anxiety للدلالة على الخوف المرتبط بفكرة حرمان المرء من طاقته الجنسية .
أما عقدة الخصاء فهي الناجمة عن التهديدات بحدوث مثل ذلك الحرمان.

عقدة خصوصية Particular Complex :

وهو اصطلاح في التحليل النفسي للدلالة على عقدة نفسية لا تستند إلى إحدى الغرائز الأساسية بل تركز إلى بعض الظروف أو الحوادث المرضية في تاريخ حياة الفرد وسيرته العملية .

عقدة الذكورية Masculinity Complex :

تنشأ هذه العقدة لدى الفتاة ، على حد قول أهل التحليل النفسي ، عندما تكتشف تركيبها التشريحي الناقص بالنسبة إلى الفتى وأعضائه التناسلية فتتحى

باللائمة على أمها وتلتفت صوب والدها على سبيل التعويض عن ذلك النقص .

عقدة (مركب النقص) (ميسم الضعة) Inferiority Complex :

وهذه العقدة تنشأ عن الصراع الدامي إلى نيل الاعتراف (الدافع الذاتي الإيجابي) وبين الخوف من الأذى الناجم عن الخيبة والاحباط ، وقد عانى المرء التجارب الخائبة في أوضاع مماثلة تعود إلى الماضي ، مما أسفر لديه عن سلوك دفاعي وتعويضي وعدواني في غالب الأحيان ، بحيث يتقرر هذا السلوك على صعيد اللاشعور .

يجب عدم الخلط بين عقدة النقص وشعور النقص .

ويرى فرويد أن العقدة ترجع إلى صدمة أصابت عشق الذات .

عقدة طفولية Infantile Complex :

وهي حالة عاطفية انفعالية مشروطة بأعراض مرضية ، تطرأ في مرحلة المراهقة والرشد .

ويفسرها التحليل النفسي بأنها ناجمة عن النكوض أو الارتداد إلى أنماط وأشكال من التفكير والسلوك تتميز بها مرحلة الطفولة المبكرة .

عقدة كورنيليا Cornelia Complex :

وهو اصطلاح أطلقه (فرنسي) لوصف العلاقة التي اعتبرها قائمة بين كورنيليا (الأم الرومانية) وسيبير أفريقانوس وزوجة غراكوس ثم والده الأخوين (غراكي) وبين أولادها فال معروف أن هذه الأم كرست نفسها لولديها بعد وفاة زوجها وأشرفت على تربيتهما وتنشئتهما ولما منلت عن مجوهراتها أشارت إلى أبنائها . يقول المحللون أنها كانت تكشف بذلك من غير وعي عن جاذبيتها الجنسية.

العقدة النفسية Complex :

هي فكرة أو مجموعة أفكار مركبة ومتراصة تسري فيها شحنة عاطفية ، وقد تعرضت للكبت الجزئي أو الكلي، فغدت مصدراً للتنازع والتصارع مع أفكار ومجموعات أخرى تحظى بالقبول تقريباً من جانب المرء .
والعقدة النفسية في اعتبار مدرسة التحليل النفسي هي المبعث على تصرفات لا واعية تصدر عن الشخص أو هي "اتجاه انفعالي لا شعوري لا يبرح يؤثر في التفكير والسلوك على الرغم مما أصابه من الكبت والنسيان .

عقدة يهوا Jehovah Complex :

وهي حالة من جنون العظمة ، يتوهم المرء فيها أنه يقف في مصاف الآلهة وأن ذاته قد صارت متطابقة مع الذات الإلهية ومندمجة فيها .
كانت الاضطرابات الفيزيائية في القرون الوسطى تعالج بقصر الدم Bloodletting إلا أنه في نهاية القرن التاسع عشر تحسنت أساليب التشخيص وتم تصنيف الأمراض إلى أمراض فرعية وطبقت عليها أساليب نافعة في العلاج .

ومصدر دليل عن الجمعية الأمريكية للطب العقلي تضمن ست مجموعات رئيسة من الاضطرابات السلوكية وهي :

١- التأخر العقلي :

وهي وظيفة عقلية متخلفة ترتبط بوجود إعاقة في التعلم وفي التكيف الاجتماعي وفي النضوج .
ويعزى هذا للتأخر إلى العنوى أو أمراض الدماغ أو خلل الكروموزوم والحرمان البيئي أو الناتج عنه .

٢- مجموعة الأعراض الدماغية للعضوية :

وهي التي تنتج من عجز وظائف الدماغ والنتيجة عن وجود عطب أو عطل في الأنسجة أو في بناء العضو مما يؤثر على الذكاء^(١) والذاكرة^(٢)

(١) الذكاء **Intelligence** هو القدرة على مواجهة وضعية ومواقف مستحدثة أو على تعلم مواجهتها بواسطة استجابات جديدة ومتكيفة . ويفهمه علماء النفس من مدرسة الجشطالت بمعنى البصر أو البصيرة . فالذكاء يحضر عندما يكون الفرد البشري أو الحيوان مدركاً ولو بصورة ضئيلة للصلة الوثيقة بين سلوكه وبين هدف أو غاية . وهو القدرة على تنفيذ اختبارات أو تأدية مهمات تنطوي بدورها على فهم استيعابي للعلاقات حيث تتراوح درجة الذكاء تبعاً لتعدد العلاقات أو تجریدتها . أما الذكاء الاجتماعي **Social Intelligence** : هو ذلك النوع من الذكاء الذي يتوسله الفرد في معاملاته مع الآخرين من الناس وفي ممارسته للعلاقات الاجتماعية . حتى إن الذكاء الاجتماعي العالي هو مرادف تقريباً لمفهوم الرعاية والباقة فهو القدرة على التكيف وسط البيئة الاجتماعية وعلى التصدي بصورة فاعلة للعلاقات الاجتماعية الجديدة . والذكاء التحريدي **Abstract Intelligence** (المجرد) وهو قدرة المرء على استعمال المفاهيم والأمور المجردة في حقل التفكير النظري بصورة فاعلة أو لدى معالجة المواقف والوضعية الجديدة . يشمل هذا النمط من الذكاء قدرة التصميم والرعاية في ممارسة التفكير النظري من الذكاء لدى كل من الفيلسوف وعالم الرياضيات . وأما الذكاء الحسي أو العيني **Concrete Intelligence** فهو مقدرة المرء على معالجة الأمور الواقعية والأشياء المنيية بحيث يتمكن من استعمالها ببراعة فائقة في مواجهة الأوضاع المستحدثة بشكل فاعل . ويبدل هذا المصطلح في حقل التربية على المقدرة على تنفيذ الأعمال التي تنطوي على معالجة الأشياء الملموسة والحسية ، مثل الأخفاش اليدوية أو الميكانيكية أو أعمال الخياطة والتطريز وغير ذلك والذكاء العام **General Intelligence** يطلق هذا الاصطلاح للدلالة على مقدرة عامة لدى المرء تؤهله لتحقيق التكيف المادف ، وتتميز عن قدراته الخاصة أو المستقلة . ويقول إحدى النظريات أن الذكاء العام يبقى ثابتاً نسبياً، مثلما أنه يتحلى كعامل مشترك في القدرات الخاصة . على أن التميز بين الذكاء العام والخاص لا تزال مثاراً للبحث والجدل ، كما تتضارب النظريات حولها ، أما الذكاء المتناقص أو اللقارب **Bordenline Intelligence** ويقال له الذكاء البيني أحياناً نسبة إلى البين بين . فهو يشير إلى مستوى النمو العقلي عند أشخاص يتمتع إدراجهم تحت فئة الأسوياء أو ضعاف العقول . فهم أصحاب ذكاء يقع في المراتب العليا من ضعف العقل وبإستطاعتهم متى توافرت لهم الظروف الاجتماعية للملازمة أن يتكيفوا مع الكثر من الأوضاع الحياتية دونما حاجة إلى اعتناء خاص .

(٢) الذاكرة **Memory** ، هي بمعناها المجرد والأعم تلك الميزة لدى الكائنات الحية التي بفضلها تترك الأشياء التي يمر بها المرء خلفها آثاراً تقوم بتعديل التجربة والسلوك في المستقبل . فالإنسان له تاريخ بفضل وجود الذاكرة،

والانفعالات^(٢) باختلال وظائف الدماغ . وهو ما يطلق عليه "الذهان"^(١) ،
وهناك ثلاثة أنواع رئيسة من الذهانات هي :

وهذا التاريخ مسجل في داخل النفوس . تكمن وراء كل تعلم ، لأن طابعها الجوهري هو الحفظ . والذاكرة بمعناها الضيق تشغل التذكر والاستحضار والادراك من جديد .

ذاكرة أو تذكر Memory / Recall : أما الذاكرة بمعناها المحدود والأعم هي تلك الميزة التي تتحلّى بها الكائنات الحية ، وبفضلها تخلف التعارب التي يعيشها الأحياء آثاراً تؤدي إلى تعديل الحسنة والسلوك في المستقبل . فالكائنات لها تاريخ بفضل الذاكرة والتذكر ، وهذا التاريخ مسجل داخل السنوات . والتذكر هو الصفة الكائنة وراء كل تعلم ، حيث يؤلف الحفظ طابعه الجوهري .

ذاكرة متخيلة أو "تضوية" Screen Memory ، هو اصطلاح من حقل التحليل النفسي للدلالة على محتويات الذاكرة المختارة والناقصة منذ الطفولة المبكرة . يمثل عليها شئ تافه في عمليات التكيف الحلمي في محتوى الحلم الظاهر . وتدعى أحياناً بالذاكرة الشفاء أو التفضية .

(٣) انفعال (عاطفة) Emotion / Affect / Feeling ، يختلف علماء النفس في وصفهم لهذه الظاهرة وتفسيرها لكنهم يتفقون جميعاً على اعتبارها حالة معقدة أو مركبة من حالات الكائن العضوي ، تطوي على تفسيرات جسدية ذات طابع واسع النطاق في التنفس والنبض وإفراز الغدد إلخ . وفي الجانب العقلي الانفعال هو حالة من التهيج أو الاضطراب ، تتميز بشعور قوي وتولّف في العادة دفقاً نحو شكل محدد من أشكال السلوك وأنماطه .

(٤) الذهان Psychosis : إنه حالة عقلية أو ذهنية ، شاذة أو مرضية ، تولّد بدورها وحدة محددة للعالم من وحدات المرض وقد جرى إطلاق هذه اللفظة في وقت من الأوقات بشكل عام على أية حالة أو عملية عقلية ككل . فالذهان هو احتلال الذهن ، بحيث تضطرب القوى العقلية لدى المرء ، ويصاب هذا بحسز شامل متواصل يحول دون تبيّن الحقيقة أو معرفته للأشياء من حوله ، يلزمه عادة اضطراب شديد الخطورة في سلوك المرء وشخصيته . .

ذهانات قهرية Ephochal Psychosis ، هو ضروب من الخلل والاضطراب العقلي تتسبب للمرء بحلال فترات انتقالية من حياته "تخلّ فترة المراقبة والبلوغ أو فترة العمل التي يتوقف فيها الحيض عند النساء وتعرف بـ "سن اليأس أو المنهية" Menopause ذهان انقاص الأضراس Allopsychosis ، إن إصابة المرء بذهانات ينسب فيها للأعزّين النوايا والأفكار الخبيثة فيعتبر أن التي من الناس يضررون الشر ويريدون البؤس .

ذهان الإرهاق والتهك Exhaustion Psychosis ، إنه حالة من الحزن والذهيان يولدها التعب والإرهاق كما يحدث في اختبارات الجلد والاحتمال التي تلغص لها المرء أحياناً .

ذهان جسدي Somatopsychosis ، هو ضرب من الخلل أو الاضطراب العقلي يتميز بالتوهم المذهابي لجهة تركيب البدن ، وكأنه جسم مصنوع من الزجاج الذي يجمع بين الشفافية وسرعة العطب أو قابلية الكسر .

(١) فصام الشخصية Schizophrenia (الشيزوفرينيا) :

وهو ضرب من الخلل العقلي يشمل ما كان يعرف سابقا بالجنون المبكر Dementia Praccox أو (خبل الشباب) ويتميز بالتفكك والتحلل لاسيما بين العمليات الفكرية والشعورية أو الانفعالية، حيث تعاني هذه الأخيرة درجة كبيرة من التثويش والاضطراب.

توجد أربعة أنواع من الخلل أو الانهيار :

ذهان أو هوس الحرب War Psychosis ، يدل على المناخ العقلي والنفسي السائد لدى جماعة من الناس خلال فترة معينة أو أمان أزمة تصف بالبلاد فتجعل الشعب موسوسا بالحرب ومتحمسا لنشوب القتال وبدء الاشتباكات مع الأعداء لاعتقاده المتصاعد بأن الحرب هي طريق الخلاص . وهناك من يستخدم هذا الموسوس كوسيلة في شن الحرب النفسية وتصعيدها ، وحقن الناس بوسوس يحملهم على الاعتقاد بوجود عدو يترهبهم ويكيد لهم .

ذهان دوري Circular Psychosis ، إنه خلل أو اضطراب عقلي يتميز بالتناوب بين الهوس أو الاحتياج وبين الاكتئاب أو الكدر فالرء الذي ينتابه هذا النوع من الذهان يجد نفسه تارة في ذروة الميكان وهوس الجبور وطورا في درك الغم والاكتئاب والانقباض المزاجي .

ذهان ذاتي Autopsychosis ، هو خلل أو اضطراب عقلي حيث تنصب فيه كل الأفكار الذهانية على الذات وتتركز حولها .

ذهان الشيخوخة Senile Psychosis ، يشبه الخرف الذي يصيب المرء من أصبح متقدما في السن ، وقد ينتج عن تقلص الدماغ لدى بلوغ الشخص مرحلة الشيخوخة .

ذهان مسي - انقباضي (هوسي-اكثابي) Manic-Depressive Psychosis هو ضرب من الخلل العقلي الذي يتناوب بين فترات الهوس والاحتياج وفترات الانقباض والاكتئاب ، حيث تتخلل هذا التناوب أحيانا فترات وسيطة من العقل والرزنة والهدوء .

الذهان الهذائي (البارانويا) الجنون الهذائي التأولي Paranoia إنه اضطراب أو خلل عقلي ذهني يتم بمذنبات متواصلة فيتوهم المصاب بما حالات من العشق أو العظمة والفسرة أو الاضطهاد ، وقد تصاحبه الهلوسات في بعض الأحيان . وضع هذه التسمية أميل كرايبلين ، ثم وصف الذهان الهذائي بأنه تطور باطني النمو على نحو تدريجي إلى حد يمكنه من الرسوخ قبل اكتشافه ، بحيث يؤدي إلى قيام نظام هذائي دائم ثابت الأركان مع احتفاظ المرء احتفاظا تاما بالوضوح والترتيب في الفكر والإرادة والفعل .

(١). Hebephrenia

خبل البلوغ

Catatonia

البلوغ التخشبى

(٢) Paranoria

جنون الاضطهاد

(١) الخبل (الته) Dementia ، إن فقدان القوى العقلية ينجم عموما عن حدوث خلل وظيفي أو عضوي لدى المرء. أو هو نوع من الجنون الانحطاطي الذي يتأتى عن طريق الاكتئاب وليس بواسطة الوراثة . وينبغي التمييز هنا بين الخبل وضعف العقل على مختلف درجاته بمعنى Feble-mindedness = Amentia — أما عقل الشباب أو الخبل المبكر Dementia Praecox ، هو ضرب من الفصام والخلل العقلي يعتري المرء وهو لا يزال في عنفوان شبابه ، أي خلال الفترة الواقعة بين سن الخامسة عشر والثلاثين. يتميز بالانحطاط في القوى العقلية وتفكك أو تحلل بين العمليات الفكرية والعاطفية أو الانفعالية ، حيث يتتاب هذه الأخيرة انحطاطا إلى حد كبير. عقل الشباب (أو فصام الشباب) Hebephrenia ، إنه ضرب من الفصام أو الجنون المبكر (عقل الشباب) واسع الانتشار وكثير الشيوع يتميز بالهولة والمسلط الصبياني . فالصاب به يزداد اعتمادا عن عالم الواقع وتظهر عليه تكلفات بلدية مثلما يفند مهلا وغير مرتب ولا يعتني بمظهره الشخصي والخارجي .

وعقل الشيخوخة ، ذهان الشيخوخة Senile Demontial Senile Psychosis ، هو الخبل الناجم عن تقلص الدماغ لدى تقدم المرء في السن ودعوله في مرحلة الشيخوخة من العمر. وتطلق هذه التسمية في غالب الأحيان للدلالة على أعراض غير موحدة عند الولادة، وتشير إلى انهيار الشخصية وتفككها وانحطاط الذكاء العقلي.

(٢) جنون نائي Folie adeax ، وهو ضرب من الته أو الحماسة المفرطة يشترك فيه اثنان أو شخصان من الناس عادة بين الزوج والزوجة أو لدى الأختين ، يقوم على انتقاض العلاقة القائمة بين طرفين اثنين ، ولا سيما في مجال الحياة الزوجية أو بين الأشقاء .

جنون طوري أو الخبل المرحلي Developmental Insanities ، إنه من أنسواع وضروب الخلل أو الاضطراب العقلي تتصل بفترات معينة من نمو المرء وتطوره وتعتمد على مراحل محددة من حياته النامية . مثل المعتاه الباكر أو عقل الشباب Dementia Praecox (ضرب من الجنون ينشأ عادة في أواخر عهده المراهقة ويميز بفقدان الاهتمام بالنفس والأشياء واتهاج سلوك غريب يتسم بالانحراف) .

(٢) الاضطرابات الوجدانية الرئيسية وهي التي تصيب المزاج^(١) والشعور منها الاكتئاب^(٢) الذهاني والجنون الدائري (الدوري) أو ذهان الهوس^(٣) الاكتسابي .

(٣) حالات البارانويا Paranoid States أو "النفاس الزوري" بالعربية :
وهو خلل يتميز بتطور بطيء لدى الشخص لأوهام وأهنية تتعلق بالاضطهاد أو العظمة أو بالاثنتين معا . وتتسم هذه الأوهام بصفة منطقة وحسنة التنظيم وتتخذ لدى المرء طابع المرض النفسي فيكون مصابا بعقدة الاضطهاد أو أنه يدعي لنفسه

(١) بارافرينا Paraphrenia اصطلاح عام يشمل في نطاقه ظاهري "البارانويا" أو الجنون الهذاسي Paranoia والفصام Schizophrenia .

(٢) إنه الطبع العام لدى الفرد ولا سيما من الناحية العاطفية والشهوية والرغبة ، فالمزاج يشهد على وجه الخصوص إلى طابع المرء وعصائه النفسية . وقد ميز العالم القدم بين أربعة أنواع من الأمزجة ، ناسبا كل مزاج منها إلى واحدة من الاغلاط أو إلى رطوبة معينة تحلظ البدن ، الدم ، والبلمسم والصفراء والسوداء . مزاج دموي (دموي المزاج) Sanguine ، وهو أحد الأمزجة الكلاسيكية الأربع ، يتميز صاحبه بالتفاؤلية وسرعة التبدل وقابلية التفرغ والتحرر من تحمل الأعباء ، والنشاط والمواقف الضحلة التي لا تفور في أعماق النفس السحيقة . المزاج الصفراوي Choleric ، إنه أحد الأمزجة الأربعة حسب التقسيم القدم أو المذهب الكلاسيكي في أنواع الأمزجة البشرية يتميز هذا المزاج بسرعة الرد الانفعالي وحدة العاطفة في استجابات المرء .

(٣) اكتئاب (هبوط) Depression ، هو موقف عاطفي أو اتجاه انفعالي ، يتخذ في بعض الأحيان شكلا مرضيا واضحا ، وينطوي على شعور بالتصور وعدم الكفاية واليأس ، بحيث يغطي هذا الشعور على المرء أحيانا ويصاحبه انخفاض عام في النشاط النفسي والمضوي .

(٤) هوس سام ، ذهان سمي Toxic Psychosis ، الاضطرابات العقلية الناجمة عن مفعول السموم وتأثيرها على المرء . هوس الرقص (التارنتيه) Tarantism : طراز من الرقص المستيري تقضى كالباء في أوروبا خلال العصور الوسطى ولا سيما في أواخر العصر الوسيط . ضرب من "مس الرقص" Dancing Mania الذي يستحوذ على الأفراد والجماعات بصورة هستيرية . الهوس المعتدل (هيومانيا) Hypomania : حالة خفيفة من الهوس أو المس تنسم عن تمجج خفيف الدرجة في المجال العاطفي أو الانفعالي لدى الشخص وبالنسبة إلى صدور ردود فعل عنه تصف بشئ من هوس الاكتئاب أو اللوثة المسية - الانتباضية (Manic - depressive reactions) .

العظمة ويزعم أنه قادر على الاتصال بالله أو كنز ومنتدب لحل مشاكل العالم . أو بمعنى آخر شعور المرض لما بالهذيان أو وجود المعتقدات والأفكار الخاطئة بأنه مضطهد ومتهم أو يشعر المريض ببعض أفكار العظمة حول ذاته فقد يتصور نفسه ملكا أو إمبراطورا .

(٤) مجموعة القلق الشعوري أو اللاشعوري وهو من الأمراض النفسية، وهناك أيضا :

عصاب القلق أو الحصر وهو عبارة عن خوف دون سبب ظاهري وواضح. وهناك عصاب الهستيريا وهو عبارة عن فقدان لا إرادي في وظيفة جزء من الجسم أو تنذبذ في الشعور ومنها الامينيزيا والمشي أثناء النوم والتوهان . وكذلك عصاب الفوبيا والذي هو عبارة عن خوف مكثف من شيء ما أو موقف ما مع إدراك المريض بأنه لا يتضمن خطرا أو تهديدا لحياته كالخوف من المياه الجارية . وهناك عصاب الوسواس^(١) القهري وهو يعني انشغال ذهن المريض بأفكار غير مرغوب فيها . وهناك أيضا عصاب الاكتئاب وهو عبارة عن شعور عميق بالحزن عن فقدان شخص محبوب مثلا .

وهناك الاضطرابات الشخصية والتي هي نمط من سوء التكيف في السلوك كالاكتراعات الجنسية والإيمان على العقائير والمخدرات والكحول . كما أن هناك الاضطرابات السيكوفسيولوجية وهي التي تتضمن اضطرابات التنفس كالربو مثلا وضغط الدم واضطرابات الجهاز الهضمي كالقرحة واضطرابات الجلد والجهاز التناسلي . ويميل بعض علماء النفس إلى التمييز بين الاضطرابات العضوية وبين الاضطرابات الوظيفية .

(١) وسواس المرض ، وهم بالمرض (Hypochondriasis ، الترهيم الذي يستبد بالمرء على صحته ، ولا سيما حين يكون هذا الترهيم مصحوبا بتوسوس يتطوي على اعتقاد بوجود مرض جسماني لدى الشخص لترهيم.

وعلاوة أن الاضطرابات التي لا تسبب عطبا في المخ هي اضطرابات وظيفية وما عداها فهي اضطرابات عضوية ومن أخطرها الأميغزيا Amnesia وهي فقدان الذاكرة لما الحالة الأخرى فتشمل على عدة أنواع مختلفة من اضطرابات الذاكرة^(١) وتعرف هذه الحالة بـ Hypomnesia وفيها يهتم المريض بجمع تفاصيل حادثة معين وبقائه مثلا لا حصرا . وهنا أشير إلى كل أنواع الاضطرابات التي تؤدي إلى فقدان مرورا باضطرابات الذاكرة وأنواعها ، حسبما جاءت في موسوعة علم النفس .

فقدان الإحساس بالألم (الخدار) Analgesia

إن الخدار معناه إزالة الإحساس بالألم ، ويقابله الإيلام أو الإحسان بالألم بمعنى Algesia . ومنه المسكنات التي تزيل الشعور بالألم أو تخدر المرء فلا يحس بالأوجاع والآلام أحيانا .

فقدان الإحساس باللذة (البرود الجنسي) Anhedonia

هو انعدام الشعور من جانب المرء بأحاسيس اللذة والألم ، ولاسيما في تلك الأوضاع والمواقف حيث يوجد مثل هذا الإحساس على نحو سوي ومألوف ، وباستطاعة الإنسان العادي أن يخبره دون مشقة. وقد تعني أيضا انعدام اللذة في العلاقات الجنسية وغياب للحساسية الجنسية، أو البرود الجنسي ، وفقا لمفهوم (Zieher).

فقدان إدراك الأجسام (اللمسي) Astereognosis .

إنه عجز المرء عن إدراك شكل الأجسام والأشياء الصلبة بواسطة حاسة اللمس ، ومعرفة الأشكال من خلال ملامس السطح والجوانب .

(١) اعداد د . أسعد مرزوق ومراجعة د. عبد الله عبد الدائم .

فقدان الإرادة (أبوليا) Aboulia

العجز المرضي عادة عن اتخاذ القرارات أو العمل بموجب قرار متخذ.

فقدان التوازن أو اختلاله Disequilibrium

إنه إحساس ينشأ لدى الفرد نتيجة لخلل يطرأ على أعضاء الاستقبال أو الأعصاب الموردة في الأذن نصف الدائرية الموجودة في الأذن الجوفية أو الداخلية، وقد يتولد لديه خداع التوازن فينشأ عنده انطباع بالسكون متى كان متحركاً أو انطباع الحركة متى أخذ إلى السكونية .

فقدان حاسة الذوق Ageusia

هو خلل يعترى المذاق بحيث تعجز حاسة الذوق عن التمييز بين شتى الإحساسات المذاقية وتدعى الحالة التي يتعذر فيها على المرء أن يعبر بالكلام للدلالة على المذاق بـ Agenesis Aphasia أي الحبسة المذاقية.

فقدان حاسة الشم (الخشم) Anosmia

هو خلل يطرأ على حاسة الشم بحيث تصبح عاجزة عن الاستجابة للمنبهات الحسية المتعلقة بالشم والرائحة . ويقال له أيضاً الخشم .

فقدان حاسة اللمس Anophia

إنه عجز المرء عن تمييز الأشياء والأجسام بواسطة المنبهات التي تطرق حاسته اللمسية ، بحيث يتساوى لديه اللمس الخشن الناعم مثلاً .

فقدان الحركة أو العجز الحركي (Akinesia) Akinesia

هو خلل وظيفي يؤدي إلى العجز عن الحركة دون أن يصاب الجزء المعجز

عن التحرك بأي شلل حقيقي أو فعلي فهو ناجم عن اضطراب في إحدى الوظائف الحركية.

فقدان الحساسية العامة (الخدرك) Anaesthesia

ويقال له الخدار أيضا ، والتخدير . فهو انعدام الحساسية أو فقدانها أو انخفاضها بالنسبة للمنبهات العامة أو المحصورة في نطاق محلي محدد .

فقدان ذاكرة الأسماء Anomia

إن عجز المرء أو مواجهة صعوبة في استحضار أسماء الأشياء واستعادتها وتذكرها والانوميا هي نوع من أنواع الأفازيا أو العقلة والحبسة اللغوية .

فقدان الذاكرة (النسيان) المرضي ، التبدلية Amnesia

إنه عدم القدرة على التذكر ، والنسيان إما كلي أو جزئي . هناك أنواع مختلفة ودرجات متنوعة من فقدان الذاكرة ، منها المحصور أو المحدد بمعنى العجز الوظيفي عادة والمحصور يتذكر زمان أو مكان معين أو مجموعة من الخبرات والنسيان الرجعي بمعنى العجز الذي يشمل تذكر الأحداث السابقة مباشرة لصدمة نفسية تعرض لها المرء ، أما لفظة (تبدلية) فقد وردت في تهذيب الألفاظ لابن اسحق للمكيث (والمثلة تناديا الذي لا يحفظ ما فعل ولا ما فعل به) .

فقدان الشهية Anorexia

أو الخلفه بمعنى ذهاب شهوة الطعام عند المرء بسبب المرض النفسي، يقابلها الجوع المرضي (بوليميا) أو الضور والشره المرضي، كداء يتميز بجوع متواصل لا مسبيل إلى اشباعه (Boulimia).

فقدان الصوت (عمه النطق) الأخرس (Alalia (Mutism)

هو نوع من الخلل في النطق والعجز عن الكلام . والاصطلاح العام هو Dyslalia .
فالمصاب بهذا الخلل يعجز عن النطق ويعاني حيرة في الكلام ، بحيث لا يختلف عن الأخرس ، رغم أن أعضاء للنطق عنده سليمة .

فقدان عدسة العين Aphakia

ينجم هذا العجز عن فقدان المرء لعدسة عينه نتيجة لخلل طرأ عليها أو أدى لحرق بها،
أو من جراء عملية جراحية أجريت للشخص .

فقدان الفهم للمدركات Acatamathesia

هو عدم القدرة على فهم الأوضاع والمواقف المدركة واستيعابها وكذلك الأشياء أو اللغة .

فقدان القدرة الحسابية Acalculia

إنه عجز يصيب المرء فيجعله غير قادر على حل المسائل الحسابية البسيطة أو إجراء عمليات حسابية تنطوي على الجمع والطرح والضرب والقسمة .

فقدان القدرة على ربط الكلمات (اكتافازيا) Acataphasia

هو عجز المرء عن الربط بين الكلمات والمفردات على نحو معقول ذي معنى في جملة كاملة .

فقدان القوى العضلية المفاجئ (التصلب أو الجمود) Cataplexy

هو حالة من انعدام الحركة والتصلب لدرجة الجمود تتبدى لدى بعض الحيوانات من جراء ارتفاع الفرائص هلعاً أو التعرض لصدمة ما ، أو بمثابة رد فعل دفاعي من جانبهم إزاء الأخطار المحدقة بهم والتي تتهدد سلامتهم .

فقد النطق Aphemia

هو عجز المرء عن التلفظ بالكلمات أو نطقها نتيجة للانفعال الشديد أو العصاب النفسي الذي يعتره .

ما هي الأمراض النفسية ؟

وتحليل الشخصية

والعلوم والاختبارات والأنماط والنماذج

والمدارس والتجارب والعلاجات في علم النفس

ما الأمراض النفسية ؟

إن أهم ما يعانيه الإنسان هي الأمراض النفسية وهي : القلق والفوبيا والمخاوف الشاذة وتوهم المرض والوسواس القهري والاكتئاب والوهن أو الضعف^(١) والهستيريا. وتعرف هذه الأمراض بالأمراض العصبية Psychoneuroses وهناك طائفة من الأمراض هي الأمراض العقلية وتعرف باسم الأمراض الذهانية^(٢) Psychoses وهي أمراض تكل على الجنون^(٣) والتي سنقف عليها في الصفحات اللاحقة تفصيلاً وبهوامشها توسعاً وقبل استعراض هذه الأمراض لابد من الوقوف على ماهية الشخصية ؟ .

ـ الشخصية Personality : هي لفظة من كلمة لاتينية Persona تعني القناع أو الوجه المستعار الذي يتلبسه الممثل .

(١) الضعف العصبي أو (نيورستانيا) أو (الوهن) Neurasthenia : مصطلح قدم من مصطلحات الطب النفسي بشر إلى حالة تتميز بالعناء البدني والنفسى وبشدة التعب والاعياء وكثيراً ما تصحبها المخاوف المرضية وحالات التوهم أو الوسواس المرضي . والنيورستانيا هي الاجهاد العصبي . أما الوهن (النهك) العصبي المستشري Hysteroneurasthenia هو النيورستانيا التي توحى بوجود وسيلة كامنة من المزع أو المستوريا لدى المراء المنهوك عصبياً . وهناك الوهن النفسي (الافاك النفسي) ، النفه Psychasthenia : وهو اصطلاح يستخدم في مجالات متنوعة إلى حد ما لكنه يشمل في العادة مجموعة أو فقة من الاضطرابات العقلية التي تنتمي إلى النوع المتصف بالوسوسة والقلق الحضاري . يعجز الشخص المصاب به عن التخلص من الشكوك التي تساوره باستمرار وعن مقاومة المحاسن والمخاوف التي تستبد به على النوم .

(٢) تجرد في الصفحات التالية عن الذهان .

(٣) احتلال العقل ، الجنون Insanity : تطلق هذه اللفظة بشكل عام على كل خلل أو نقص عقلي يهتري المراء فيجعله غير قادر على ضبط سلوكه وتوجيه تصرفاته في الحياة اليومية وداخل المجتمع على نحو يتفق مع الأنظمة والقوانين المعروفة أو يطابق للأمر للتعارف عليها اجتماعياً وللتوقع من كل فرد أن يتقيد بها وبسايرها .

والشخصية كتابية عن مجموع خصائص المرء، للجسمية منها والعاطفية والنزوعية والعقلية التي تمثل حياة صاحبها وتعكس نمط سلوكه المتكيف مع البيئة. فهي لفظة يجري استخدامها على عدة معان، شعبية وميكولوجية^(١). أما معناها الأشمل فهو التنظيم المتميق والدينامي لصفات الفرد للجسمية والعقلية

(١) السيكولوجيا على أنواع فمنها سيكولوجيا الأعراق البشرية Ethnopsychology هي في المقام الأول علم النفس المختص بدراسة الأعراق والأجناس البشرية ولا سيما البدائية منها لكن المصطلح يستخدم عادة على نطاق أوسع بحيث يشمل دراسة التفاعل السيكولوجي بين الأجناس وظاهرة الاتصال أو الاحتكاك الحضاري والثقافي. وهناك الشخصية السيكلوباتية أو مرض الشخصية Psychopathy فهي اضطراب نفسي خاص لكن طبيعته المرضية غير محددة ينجم في غالب الأحيان عن التقصير في إيجاد حل مناسب للصراعات النفسية التي يعاني منها المرء. فالسيكلوباتية تسمية عامة وشاملة وغير محصورة إلى حد كبير للدلالة على الضروب الشاذة من التحربة والسلوك التي تقترب من الأحوال المرضية دون أن يصحبها خلل نفسي واضح. ولتعريف سيكولوجيا البنية (علم النفس البنوي) Structural Psychology فهو علم النفس التركيبي والبنوي وهو كتابية عن وجهة نظر في علم النفس أو نوع من السيكولوجيا المنتظمة التي تركز اهتمامها وانتباهها على ترتيب الحالات والعمليات العقلية وتركيبها. فالبنية تشير إلى الإطار الكلي القابع وراء كل سلوك أو تجربة الشكل، وهناك افتراض بقول بالبنيات الموروثة التي تتحول إلى عادات بفعل المحيط البيئة الاجتماعية وعالم الأشياء، أي لما تفقد من أنماط السلوك ولصيقه. وسيكولوجيا التداوي Association Psychology هي التسمية التي تطلق على نظرية سيكولوجية تعتبر التداوي في الأفكار بمثابة المبدأ الأسس للحياة العقلية والذي يبنى في ضوءه تفسر العمليات العقلية أيضا. والذي يبنى في ضوءه تفسر العملية العقلية العليا أيضا. ينظر إلى السلوك من زاوية العلاقات المكانية والزمانية بين مختلف عناصر الحياة العقلية. يمثلها على غير وجه كل من هارتلي وميل وهيربرت مبنسر وغوهم ممن أرساب المدرسة الإنجليزية، والسيكولوجيا الجماعية Collective Psychology أو علم النفس الجماعي وهو مرادف لعلم نفس الجماعات (سيكولوجيا الجماعة) (Croup Psychology) أو لعلم النفس الاجتماعي بمعنى Social Psychology يقوم بدراسة الخصائص النفسية للجماعات والفئات الاجتماعية. أما سيكولوجيا الجماهير (الجمهور) Mass Psychology (Crowd) فتعني بدراسة الخصائص المميزة للجماعات من الأفراد، حيث يتكشف هؤلاء عن وحدة في الشعور والعمل لفترة مؤقتة وعن نمط معين من العقلية المائلة نحو البدائية. ذلك لأن أفراد الجماعة يركزون انتباههم على الشيء نفسه أو المثال الأعلى ذاته. وهناك الشخصية السيكلوباتية أو مريض Psychopathy فهي اضطراب نفسي خاص لكن طبيعته المرضية غير محددة ينجم في غالب الأحيان عن التقصير في إيجاد حل مناسب للصراعات النفسية التي يعاني منها المرء. فالسيكولوجية تسمية عامة وشاملة وغير محصورة إلى حد كبير للدلالة على الضروب الشاذة من التحربة والسلوك التي تقترب من الأحوال المرضية دون أن يصحبها

تحليل نفسي واضح . ولتعريف سيكولوجيا البنية (علم النفس البنيوي) **Structural Psychology** فهو علم النفس التركيبي والبنوي وهو كناية عن وجهة نظر في علم النفس أو نوع من السكولوجيا المنظمة التي تركز اهتمامها وانتباهها على ترتيب الحالات والعمليات العقلية وتركيبها . فالبنية تشير إلى الإطار الكلي التابع وراء كل سلوك أو تجربة الشكل ، وهناك افتراض يقول بالبنية للورثة التي تتحول إلى عادات بفعل التماهة مع البيئة الاجتماعية وعالم الأشياء ، أي إنها تفقد من أنماط السلوك وصيفه . وسيكولوجيا التداعي **Association Psychology** هي التسمية التي تطلق على نظرية سيكولوجية تعتبر التداعي في الأفكار بمثابة المبدأ الأساس للحياة العقلية والذي ينبغي في ضوءه تفسر العمليات العقلية أيضاً . والذي ينبغي في ضوءه تفسر العمليات العقلية العليا أيضاً . تنظر إلى السلوك من زاوية العلاقات المكانية والزمانية بين مختلف عناصر الحياة العقلية . يمثلها على حصر وجه كل من هارتي وميل وهربرت سينسر وغيرهم من أرباب المدرسة الإنجليزية ، والسيكولوجيا الجماعية **Collective Psychology** أو علم النفس الجماعي وهو مرادف لعلم نفس الجماعات (سيكولوجيا الجماعة) **(Croup Psychology)** أ ، لعلم النفس الاجتماعي بمعنى **Social Psychology** يقوم بدراسة الخصائص النفسية للجماعات والفئات الاجتماعية . أما سيكولوجيا الجماهير (الجمهور) **Mass Psychology (Crowd)** فتعني بدراسة الخصائص المميزة للجماعات من الأفراد ، حيث يتكشف هؤلاء عن وحدة في الشعور والعمل لفترة مؤقتة وعن نمط معين من العقلية المائلة نحو البدائية . ذلك لأن أفراد الجماعة يركزون انتباههم على الشيء نفسه أو المثال الأعلى ذاته . فهي تتناول سلوك الجمهور والرعاع من الناس ورجاع الجماعات وخصائصها العاطفية والعقلية . أما سيكولوجيا الدعاية والإعلان **(Advertising Werbepsychologie)** فهي تسمية للدلالة على حقل من حقول علم النفس التطبيقي وسيكولوجية السوق والتسويق ، يقوم بدراسة فعالية الخطوات والإجراءات الإعلانية والدعاية والبحث في أسلوب توضيب السلع وطريقة عرض المنتوجات على نحو يجذب المستهلكين ويغري المرء بالإقبال على الشراء واختيار أصناف معينة . وسيكولوجيا الدوافع ، علم النفس الدينامي **Dynamic Psychology** هي الفرع أو الباب الذي يشدد على دراسة الدوافع والبواعث والحركات لدى الإنسان . يستخدم أصحاب المدارس التحليلية هذه التسمية لوصف منهجهم السيكولوجي . ويكون التشديد على الدوافع الكامنة وغير الواعية لدى المرء وعلى النشاط المكافئ للمعروض بالنسبة لما يتجنبه الشخص عن طريق الكبت المتعمد . يجب تمييزها عن النظرية الدينامية (جشطات) . أما سيكولوجيا الدين **Psychology of Religion** فهو ذلك الفرع من فروع علم النفس الذي يعنى بدراسة المنشأ والطبيعة النفسية للموقف الديني أو للتجربة الدينية كما يدرس مختلف الظواهر التي تنشأ لدى الفرد من جراء هذا الموقف وتلك التجربة أو تأتي مصاحبة لها . ولتعريف سيكولوجيا الطفل **Infant Psychology** فهي علم النفس المتخصص بدراسة مرحلة الطفولة المبكرة وغالباً ما يتسع نطاقه حتى يشمل الفترة السابقة لدخول الطفل أو الولد إلى المدرسة . وسيكولوجيا العرق **Race Psychology** هي فرع من فروع علم النفس المقارن تتناول الخصائص والسمات العقلية والنفسية لمختلف أعراق الجنس البشري وعناصره . وينبغي عدم الخلط بين سيكولوجيا العرق وعلم النفس العرقي أو العنصري على صعيد

الحكم القيمي . أما تعريف السيكلوجيا العضوية Organismic فهو علم النفس الحيوي وهو كتابة عن وجهة نظر معينة في دراسة الظواهر والكائنات من زاوية التشديد على اعتبارها بمثابة ظواهر في كائنات حية أو تابعة لها . تقوم بتفسير السلوك انطلاقاً من تركيب جسم الكائن الحي ، واستناداً إلى المناحي التشريعية والفيزيولوجية . وتفترض خضوع القوى المحركة للرجاء لفعول القوانين العامة للطاقة ، كما تختار أن الكائن الحي وبيته يولفان نظاماً متداخلاً الأطراف . وسيكلوجيا العمل وإدارة الشغل (gen.) Betriebs Psychologia تستخدم هذه التسمية في الألمانية على نحو يشمل الحقول التالية : علم النفس الصناعي من حيث اتصاله بإدارة منشآت العمل وتنظيم علاقات العاملين داخل المصانع والمعامل وما يعرف في العالم الانكوسكسوي بالهندسة البشرية Human Engineering أو توفير الشروط الفعالة واللازمة في مكان العمل من تشكل الآلات وغط الشغل وسيره وتوقيته وفترات الاستراحة . إن سيكلوجيا العلوم الحضارية والإنسانية Cultural Science Psychology تصنف الألمانية تحت اسم Geisteswissen Schlaftliche Psychologie للدلالة على تسمية شاملة لآراء النظرية المتعلقة بطرائق ومناهج البحوث السيكلوجية مقابل العلوم الطبيعية القائمة على صياغة القوانين . تقضل هذه السيكلوجيا طريقة التفسير التأويلية المستندة إلى الفهم والتقمص الوجداني . وتعتمد المسألة المفتوحة في طرحها للمشكلات والإجابة عليها ، أما سيكلوجيا العناصر الأولية Elementarism فهو اتجاه أو غط في علم النفس يقوم على منهجية منتظمة تحاول وصف العمليات العقلية والأحداث النفسية على أسس العناصر العقلية ومركباتها ، يمكن نسبة التحليل إلى هذا الاتجاه ، واعتباره كمنهج على التقىض من علم النفس الكلي وغيره من المذاهب التأليفية التي تنظر إلى الأجزاء بمنظار الكلي الشامل . سيكلوجيا الفعل ، القصدية Act Psychology (Intentionalism) القصدية هي ضرب من النظرية السيكلوجية تقوم بالتشديد على فعل القصد أو التوجه صوب الشيء باعتباره يؤلف الميزة الأساسية لكل عملية عقلية أو نفسية وللحياة العقلية بالذات . يمثل هذه النظرية باحثون من أصحاب الفرع الفينوفيلوجية (الظاهراتية) : برنتاو وهو سرل ومساكس شيلر . وقوامها اعتبار أعمال الوجدان قصدية في جوهرها أي إنما تتجه على الدوام صوب شيء ما وتوجد على صعيد التعلق بهذا الشيء . وهناك سيكلوجيا القوى أو الملكات Faculty Psychology وهو مصطلح استخدمه وولف سنة ١٩١٢ في محاولته الرامية إلى تحليل الاختبارات الشعورية بالاستناد إلى الزعم القائل أن النفس أو العقل ينطوي على قوى أو إمكانيات معينة ، وهذه الإمكانيات هي بمثابة الملكات أو القدرات على الفعل . والفرينولوجيا أو "فراصة الدماغ" هي الصيغة التاريخية التي تمثل على سيكلوجيا الملكات في أشد أشكالها تطرفاً إذ عمدت إلى تفسير الظواهر العقلية والنفسية بارجاعها إلى ملكات أو قوى معينة مثل الذاكرة والإرادة ... الخ . وسيكلوجيا اللغة أو للمعالي Psycholinguistics / Psychosemantics تطابق هذه التسمية الشاملة على منطلقات لتحليل ما يلي :

(١) الوظائف اللغوية باعتبار اللغة منهاً في الوضعيات والمواقف الاجتماعية .

(٢) تطور اللغة على صعيد تعلم النطق .

(٣) تحليل البنيات المعنوية والمعلوماتية التي تلعب دورا حاسما في الاتصال والتفاهم اللغوي .

(٤) التوافق التبادلي بين اللغة والتكلم بها والثقافة في اعتمادها على المستوى اللغوي .

وبالنسبة للمعاني تتم دراسة اللغة على نحو يؤدي إلى تحديد معانيها والنظر في أفكارها . كما أن سيكولوجيا التسميات **Vector Psychology** هي الكميات الموجهة وهي ذلك القسم من علم النفس الطوبولوجي أو الهندسي الذي يقوم بتكميل أو تامة الاعتبار الطوبولوجي الصرف من خلال النظر إلى ديناميت الأوضاع ومركبات المواقف أي إلى تفاعل القوى وعناصر التوتر المختلفة داخل مجال الحياة وميدانها . وسيكولوجيا المراهقين **Adolescent Psychology** هو علم نفس اليافعين يدرس سلوكهم ونفسيتهم خلال مرحلة البلوغ والمراهقة . فيتناول رغبات الراشدين وكافة الناحي المتعلقة بنموهم العقلي والبدني كما يبحث في تطلعاتهم وأهوائهم وتصرفاتهم الأخلاقية بالإضافة إلى الأسباب الكامنة وراء صنوحهم وانحرافهم ، فهو يعالج مشكلات المراهقين وأبعاد تكيفهم في المدرسة والبيت ويولي اهتمامه لتوازهم ومصالحهم . إن سيكولوجيا المستهلك **Cousumer Psychology** وتعرف أيضا بـ "التسويق" **Marketing** وهي البحوث المتعلقة بسوق استهلاك السلع ورواحيها وتشجيع المستهلكين على اقتنائها والاقبال عليها . فرع من فروع علم النفس التطبيقي يقوم من خلال تحليلات لوضع السوق بدراسة حاجات المستهلكين المحتملين ورغباتهم مثلما يعني بالتخطيط للحملات الدعائية والترويجية اللازمة لزيادة المبيعات . سيكولوجيا المنبه والاستجابة **stimulus-nesponse psychology** نظرية تعتمد الواجب الأهم لعلم النفس هو اكتشاف واستنباط العلاقات والترابطات المطردة على نحو منظم بين منبهات ورجاع معينة بحيث تقف الوظائف على كافة أنواعها بمثابة الرجع الذي يكون وظيفة للمنبه المعني أو فئة المنبهات المحددة . تسيطر هذه النظرة في مجال نظرية التعلم الحديثة . أما السيكولوجيا الموضوعية **objective psychology** فهي تلك السيكولوجيا التي تعني بدراسة الظواهر القابلة للمعانة والملاحظة من الخارج ومن جملتها السلوك والمعطيات الفيزيولوجية أو بشكل أعم : التعابير والمتوحات العقلية . تعتمد للمعانة المباشرة كطريقة علمية دون سواها ، كما تطلق التسمية على اتجاهات في البحوث ترمي إلى إرجاع السلوك المكتسب والمعلم إلى تكون الرجاء . والسيكولوجيا المبرراتية **Herbartian psychology** تطلق على ذلك النوع من علم النفس والنظرية التربوية التي جرى تطويرها بالإستناد إلى تعاليم الألماني هربارت . وتستمد المبرراتية نظرها الأساسية من فلسفة لايتنر ونظرية الكونية بالنسبة إلى تعددية " المونادات " الفاعلة ذاتيا بحيث تتحول " للمونادات " عند هربلوت إلى انطباعات وأفكار فاعلة ذاتيا . عقيدها المحورية هي " الإراك " المركز **Appenception** باعتباره مفتاحا لكافة العمليات العقلية . أدخلت المفاهيم الرياضية إلى الحقل السيكولوجي وحاولت التعبير عن تفاعل الأفكار بلفة الرياضيات . وأعتبروا الفرية السيكولوجية **Psychologica Atomism** هي نظرية تعتبر جميع الحالات الذهنية بمثابة ذوات أو ذرات منفصلة الواحدة منها عن الأخرى أو هي رجاء للذوات والذرات . فهي ترى اللذة المادية كتابة عن وحدات حاضرة للقياس ومقررة للإختبارات النفسية . فالفرية بمعناها السيكولوجي هي موقف بمنسج الأسبقية للوحدات التي ينجم عنها السلوك ناسبا للعدد والاستغلال إلى تلك الوحدات .

والأخلاقية والاجتماعية حسب تجليها للآخرين في مجال الأخذ والعطاء داخل الحياة الاجتماعية.

لما الشخصية النورية Cycloid فهي نمط من الشخصية يتميز صاحبه بالتأرجح أو التذبذب على نحو دوري ومتناوب بين السهياج والاكتئاب أو الهوس والكدر.

❖ والشخصية المايكوباثية (المايكوباثي) Psychopath, or Psychopathic Personality ، وهي شخصية للفرد الذي يعاني من انعدام الاستقرار العاطفي إلى درجة تقترب من الحالة المرضية ، لكنها لا تتم عن خلل عقلي محدد أو مميز ، بل يقتصر صاحبها عن تحقيق التوافق مع محيطه الذي يعيش فيه . والمايكوباثي مصاب بالفجاجة العاطفية وعدم النضج الأخلاقي ، قليل التبصر في عواقب الأمور، عصبي المزاج وسريع الغضب والانفعال .

أما الشخصية العصبية Neurotic Character وهي اصطلاح استخدمه الفرد أدلر ومدرسته التحليلية لوصف الفرد الذي يحاول بمختلف الوسائل والطرق أن يعوض عن شيء من النقص العضوي ، أو يسعى بشكل عام للتوصل إلى التفوق أو الذكورية الكاملة .

والشخصية الفصامية Schizoid Personality ضرب من رد الفعل الفصامي التالية : الانطواء على النفس وتجنب الاجتماع وحب العزلة والجدية في التفكير ، بالإضافة إلى غرابة الأطوار في غالب الأحيان .

أما الشخصية المتسقة Intrgrated Personality أو المتكاملة ، وهي شخصية تطوّر على اتساق في السمات وتتم عن صفات تكمل الصفة الواحدة منها للآخرى، بحيث يتمكن صاحبها من ممارسة السلوك الناجح والاقتصاد في المجهود . تتضافر فيها مختلف العناصر بغية تحقيق الانسجام النفسي والوصول إلى التكامل في شتى مجالات الشعور والإرادة والنشاط الحركي والذهني .

والشخصية المتقلبة (الشخص السويعلتي) Cyclothyme هي الشخصية التي تتم عن ميل نحو التآرجح أو التناوب بين الابهياج أو الهوس والاكتئاب وتنصف بالقلبات الفجانبة بين حالتي الكابة والمرح . ولذا سمي صاحبها بالشخص السويعلتي الذي يتبدل مزاجه ويتآرجح بين قطبي الهوس والاكتئاب .

أما الشخصية المتوعدة أو الاعترالية **Autistic Personality** تتميز هذه الشخصية بنزوع لى صاحبها نحو الفرار أو الهرب من واقعه الاجتماعى ومن عالمه الحقيقى، بغية للتوقع فى عالم خيالى من صنع تفكيره الرغبى وتخيلاته الذاتيه . فهى شخصية تعتز بالواقع وتتوحد مع الأفكار الرغبية التي ينسجها للمرء من صميم ذاته ومن بات تمنياته .

والشخصية المحبة للعزلة Shut-in Personality هي شخصية الفرد الذى يتميز بانطوائية مفرطة وتوقع شديد .

كما بوصف بها الفرد الذى يظهر ميلاً نحو الفصام فى شخصيته . وينشد الوحدة والابتماد عن الناس إلى درجة الانغلاق على ذاته .

وإذا أردنا التعرف على الشخصية المزوجة أو ازدواجية الشخصية **Dual**

(Personality (Double Personality فهي كناية عن خلل أو اضطراب عظمى يعترى الذات والإنية ويصيب الوعي فيشعر الشخص بأن ذاتيته عرضة للتغير والتفكك .

والازدواج يشير إلى تناوب شخصيتين الواحدة منهما مستقلة عن الأخرى بحيث يصبح المرء كمن يعيش حياتين دون اتصال بينهما أو إدراك من جانب الحياة الواحدة لما تقوم به الأخرى من أفعال وأعمال . وهناك نماذج وأنماط للشخصية المرضية ومزاجها وعقليتها وأشكالها كما وردت فى علم النفس :

١- نماذج للشخصية المرضية **Pathological Personality Types** هم الأفراد الذين

لا يعانون من العصاب أو الذهان ، لكنهم يتكربون أمر الحفاظ على توافق بينى أو وسيط ويمكن تشبيه هذا التوافق بمرحلة مجهضة على طريق التطور نحو خلل أو اضطراب عظمى أكثر شدة وهماوة .

٢- نماذج مزاجية أو أنماط الأمزجة Temperamental Types هي أربعة نماذج في التقسيم الكلاسيكي للأمزجة "للمزاج الدموي" Sanguine "والمزاج الصفراوي" Choleric ، والسوداوي Melancholic والبلفمي أو اللمفاوي Phlegmatic . ولكل مزاج من هذه الأمزجة صفات تتميز بها شخصية صاحبه. فالدموي يشير إلى سهولة الاستثارة والصفراوي ينطوي على شدة الانفعال وغلبة الجانب الجدي والسوداوي يدل على الحزن والكآبة .

ومن العلوم التي تبحث في علم النفس :

العلم بالأصابع التصبيغ Dactylogy هو فن نقل الأفكار والمعلومات بواسطة إشارات الأصابع وحركاتها . كما هي الحال في كتب الألفباء المعدة خصيصاً للصم والبكم . وعلم التربية Pedagogy وعلم الخط المرضي (باثولوجيا الخط) Craphopathology ، وهو البحث العلمي في التغيرات وغيرها من الميزات والخصائص التي تطرأ على خط المرء أو تعتريه وتؤلف مؤشرات أو أعراضاً لوجود خلل أو شذوذ جسمي أو عقلي لدى صاحب الخط . وهناك علم دراسة الخط Craphology : وهو العلم الذي يبحث في الخط أو الكتابة اليدوية بوصفها تعبيراً عن شخصية الكاتب وتتضمن الدلالات على خصائصه وميزاته الجسدية والفيزيولوجية وللشخصية أما العناصر الخطاطية فهي بمثابة للنقاط المعينة التي يستند إليها دارس الخط في إجراء تشخيصه ويستخلص من تفسيرها الصورة النهائية . علم السلوك المقارن Comparative Behaviourology أو نظرية السلوك المقارن ، اصطلاح استحدثه العالم الألماني كونراد لورنز الحاصل على جائزة نوبل ١٩٧٣ ، في الفيزيولوجيا والعلوم السلوكية بمثابة مرافق لعلم الأخلاق والعادات الموضوعي . علم الشخصية Personology تستعمل هذه التسمية في بعض الأحيان للدلالة على فرع مميز من فروع علم النفس يشمل ضمن نطاقه دراسة مختلف النواحي المتعلقة بشخصية المرء . ولذا فهو يعرف بـ "علم الشخصية" . علم الشيخوخة

Gerontology الدراسة العلمية لمن الشيخوخة ولتعمير المرء أو لعمليات التقدم في السن. ويقال لها "الشيخوخة" أيضاً نسبة إلى قيامه بدراسة الشيخوخة استناداً إلى الأساليب العلمية والبحث في مشكلات الشيخوخة . علم الطباع Chanacterology حقل من حقول علم النفس يعنى بدراسة الطبع في معناه الشامل وبالبحت في الشخصية الإنسانية . يعرف في الألمانية بالتسمية الشاملة التي اكتسبت مدلولها عبر جهود لودفيغ كلاغس للإشارة إلى دراسة الطبع ككل والبحث في وظائفه المفردة. ولقد حل مفهوم (البحت في الشخصية) اليوم محل علم الطباع على نطاق واسع . (علم الطفل) دراسة الطفولة Pedology علم يقوم على دراسة حياة الأطفال والتطورات التي يمر بها خلال سنوات الطفولة . والبيولوجيا تعني علم التربة أيضاً . لكنها تطلق كذلك للدلالة على الحقل العلمي الذي يعنى بدراسة حياة الأطفال وتطورهم . علم عوامل النمو النفسي Psychonomics تطلق هذه التسمية على فرع من فروع علم النفس يدرس العلاقة بين الفرد ومحيطه الطبيعي أو الاجتماعي ، ليرى أثر ذلك في صفة خاصة ، أي أنه العلم الذي يدرس الشروط والمؤثرات التي تؤثر في النمو النفسي للفرد . علم القوى المحركة (الديناميات) Dynamics . يشير إلى دراسة العوامل الداخلية التي يركز عليها السلوك ، وهو العلم الذي يعنى أصلاً بدراس العلاقات التي تنطوي عليها عملية فعالة ذات دور هام في إحداث ظاهرة معينة . يشدّد على القوى الباعثة والدوافع المحركة ويركز على عملية التفاعل بينها والتبدل الطارئ على مركز التوازن والنقل . علم القياس الميكولوجي (Psychometrics) هو القياس العقلي عموماً ودراسة العامل الزمني والدقة في العمليات العقلية . يتناول النواحي الرياضية أو القياسية في الاختبارات الميكولوجية . وصار يشير حديثاً إلى المعالجة الإحصائية للنتائج العقلية . كما يدل على التكنيك النفسي أو وجود قدرة مزعومة على اكتشاف شخصية المرء أو معرفة صفاته ومزاياه من خلال ملامسة شيء كان ذلك المرء قد لمسه . علم قياس المميزات الإنسانية Anthropometry يعنى بقياس الشكل البدني والأوصاف والقسمات والأجزاء الجسمية لمختلف الأعراق والأجناس والأعمار

البشرية ، فهو العلم الذي يبحث في قياس الجسم البشري ، ويؤلف فرعاً من الانثروبولوجيا أو علم الإنسان .

علم النفس الاجتماعي Social Psychology أو **السيكولوجيا الاجتماعية** ، وهو الفرع الذي يعني بدراسة سلوك الجماعات والتفاعل الاجتماعي وعمليات التنقيف والتنشئة الاجتماعية ، بالإضافة إلى التأثير الذي تمارسه الجماعة على نمو الشخصية. يدرس هذا العلم الظروف والشروط السيكلوجية الكامنة وراء تطور الجماعات الاجتماعية والحياة العقلية ، بقدر ما تتجلى في تنظيمهم الاجتماعي ومؤسساتهم وثقافتهم ، مثلما يدرس تطور سلوك الفرد بالنسبة لمحيطه الاجتماعي وكافة المشكلات التي تجمع بين الناحيتين الفردية والاجتماعية .

علم النفس الإجمالي أو الكلي (Ganzheits Holistic Psychology) (Psychologie, ger) ، تطلق هذه التسمية على مذهب من مذاهب علم النفس المعاصر يسير في خط مواز لنظرية الجشطالت أو سيكولوجية الجشطالت ويمثله Krueger ومساندو Wellek. فالوحدة التحليلية هي الجشطالت أو صيغة الكل ، لكن المحاولة تجري لاستخلاص معطيات الخبرة وإرجاعها إلى شروط وأسباب كلية كامنة خلفها . أما إطارها المرجعي فهو "البنية Strakturce" . يدرس هذا الاتجاه صيرورة الجشطالت وتحولاتها .

علم النفس الإحاثي Palaeopsychology بحث يستقصى الملامح والمزايا البدائية للعقلية باعتبارها من العناصر المتبقية على قيد الحياة عن مرحلة سابقة من مراحل التطور البشري والنمو الإنساني .

علم النفس الاحتمالي Probabilistic أو **السيكولوجيا القائمة على مبدأ الأرجحية** ، وهي تسمية تدل على الاتجاه الذي أدخله برونسفيك Brunswik انطلاقاً

من الفرضية الاحتمالية القائلة بأن المعرفة والادراك لا تؤيدان بالضرورة الحتمية إلى رجحان كاف أو استجابة ملائمة ، بل على سبيل الترجيح فحسب . ففي حقل التعلم ، مثلا ، قد يحتمل لمنه معين أن يؤدي إلى سلسلة من الرجاء وليس إلى ربح واحد .

علم النفس الإرشادي **Counseling Psychology** فرع من فروع علم النفس (السيكولوجيا) يحاول فيه عالم النفس أو السيكلوجي مساعدة شخص آخر على حل بعض مشكلات التكيف وهي عادة ما تكون من المشكلات المتصلة بشؤون التربية والتعليم أو الزواج أو المهنة .

علم النفس الاستبطاني **Introspective Psychology** منظومة من السيكلوجيا النظرية التي تقوم على تأمل النفس باطنيا واعطاء وصف ذاتي للحالات الداخلية كما تتراءى للشخص . فالمعلومات والمعطيات النفسية يمكن الحصول عليها بواسطة الاستبطان أو التأمل للباطني . وقد أصبح هذا النمط مماتا الآن .

علم النفس الانثروبولوجي **Anthropological Psychology** فرع من فروع الانثروبولوجيا ، أو العلم الذي يعني بدراسة الإنسان وكافة مميزاته وخصائصه . تتناول النواحي النفسية أو السيكلوجية في ظاهرة الإنسان ، وهي حقل يمتد نطاقه عبر حدود الانثولوجيا أو علم مقارنة الأعراف البشرية ودراسة الشعوب ، ويدخل في دائرة العلوم الاجتماعية والانثولوجيا الحضارية ، كما يتصل بموضوع الانثوبولوجيا الفلسفية .

علم النفس البديهي أو الجمالي **Analytical Psychology** تسمية عامة وشاملة تطلق على كل اتجاه في بحوث علم النفس يعتمد أسلوب التحليل وتقسيم الظواهر والعوامل إلى أجزائها وعناصرها . ويوصف بها على سبيل التخصيص ذلك الاتجاه في التحليل النفسي الذي أخله كارل يونغ وخالف به الطريقة الفرويدية على

نحو بارز في منطلقاتها وافتراساتها الأساسية وفي النظرية الجامعة إلى الحياة النفسية.

علم النفس التربوي Educational Psychology فرع من فروع علم النفس التطبيقي ، يعني بمسألة تطبيق المبادئ والمكتشفات السيكولوجية على حقل التربية والتعليم بالإضافة إلى الدراسة السيكولوجية لمشكلات التربية ومعضلاتها على صعيد البيت والمدرسة . ويعرف أيضا بـ (علم النفس البيداغوجي) .

علم النفس التطبيقي Applied Psychology هو ذلك الفرع من فروع السيكولوجيا الذي يسعى لتطبيق طرق علم النفس المحض ونتائج ولاسيما علم النفس الإختباري ، على المشاكل والحياة العلمية . كما تطلق هذه التسمية أحيانا بصورة واسعة لتشمل علم النفس الصناعي والعلاجي أو العيادي وعلم النفس التربوي . وفي القارة الأوروبية يستخدم اصطلاح Psychotechnics بمعناه الأضيق والأشد تقنية للدلالة على الممارسة الفعلية لطرق علم النفس ونتائج في الحقل الصناعي وفي مجال التوجيه المهني .

علم النفس التولدي (أو التكويني) Genetic Psychology فرع أو نوع من السيكولوجيا يستخدم الطريقة التولدية في دراسة الظواهر العقلية والسلوك لدى الكائنات الحية ، أي إنه يقوم بتوجيه البحث إلى منشأ تلك الظواهر وسير تطورها والمراحل التي تجتازها على صعيد النمو والتكامل . يقتصر عادة على تناول مرحلتين الطفولة والشباب ، ويعتمد على النشأة التاريخية للظاهرة أو السلوك .

علم النفس الجشطالت أو الصيغة Gestalt Psychology نوع من علم النفس الذي نشأ كرد فعل قوي ضد السيكولوجية الذرية في جميع أشكالها ، ويضمر العداء على حد سواء لكل من السلوكية والإستبطائية . تقوم ركيزته الأساسية على اعتبار

العمليات العقلية والسلوك غير قابلة للتحليل إلى وحدات أولية دون بقية باقية ، فالكلية والتنظيم هما خاصتان لهذه العمليات منذ البداية . انطلقت من حقل الإدراك ثم امتدت بحوثها إلى مجال التعلم وغيره من نواحي الحياة العقلية .

علم النفس الحيواني Animal Psychology هو دراسة السلوك لدى أنواع مختلفة ومتعددة من الحيوانات بقصد المقارنة بين تلك الأنواع والفصائل على صعيد الذكاء وحدة الحس والتوجه والتعرف الاجتماعي . وفي اللغة الألمانية تحل محل هذه التسمية في غالب الأحيان عبارة " الدراسة المقارنة للسلوك " كما في المنطق الذي يأخذ به كونراد لورنز .

علم النفس الزائف Pseudo Psychology نظام من المعتقدات والتعاليم يدعي أنه يقف على صعيد علم النفس لكنه ينطوي في الواقع على مبادئ وطرائق إجرائية لا تتفق أبداً مع مبادئ العلم المقترن بها والمعتمدة في البحث والدراسة .

علم النفس الشخصاني Personalistic Psychology ويسمى أيضاً الشخصانيات تبعا لتشديده على العالم الخارجي للفرد كنقطة انطلاق في دراسة تجربته وسلوكه .

✓ **علم نفس الشاذين أو الشواذ أو غير الأسوياء Abnormal Psychology** هي ذلك الفرع أو الباب من فروع علم النفس وأبوابه الذي يعني بدراسة الانحرافات الشاذة في العمليات العقلية ويبحث في السلوك للشاذ غير السوي . والظواهر والرجاع الشاذة تؤلف موضوع بحثه ولا سيما تلك التي تنطوي على الصراع بين العقل والعاطفة .

علم النفس الشرعي **Forensische Psychologic (ger.) Forensic Psy.** تسمية لحقل من حقول علم النفس التطبيقي يتناول ضمن إطاره المسائل المتعلقة بأقوال الشهود وجدارتها بالتصديق والقبول . وبكفاية الذنب وفرض العقوبات وإنزال القصاص من حيث تفاعل ذلك كله وترابطه مع الجهات القضائية والهيئات الشوعية . يرافقه في الألمانية (السيكولوجيا الشرعية) .

علم النفس الصناعي **Industrial Psychology** هو ذلك الفرع من السيكولوجيا التطبيقية الذي يولي اهتمامه لتطبيق الطرق والنتائج السيكولوجية على المشكلات الناشئة في الحقل الصناعي أو الحقل الإقتصادي . يشمل هذا العلم في نطاقه انتقاء العمال وتدريبهم وأساليب العمل وظروفه . أما سيكولوجية الصناعة فتعنى بالمشكلات الأساسية للصناعة من حيث كونها مشكلات سيكولوجية عالية تكمن وراء النشاطات الاقتصادية بالمعنى الأوسع .

علم نفس الطفل **Child Psychology** فرع من فروع علم النفس يعني بدراسة للكائن البشري في مسيرة نموه وتطوره من مرحلة الولادة إلى النضج والبلوغ ويعتمد على تطبيق المعلومات والمبادئ العامة اللازمة لفهم نفسية الولد والوقوف على طبيعة نموه وتطوره .

علم النفس الطوبولوجي **Topological Psychology** هو كناية عن تطبيق مفاهيم الطوبولوجيا وفرائينها على علم النفس حيث يستند الأمر كله إلى القول بوجود مكان حياتي سيكولوجي وإلى تفسير الظواهر السيكولوجية على أساس إقليمي في هذا المكان الحياتي والمجال الحيوي . يمت هذا العلم بصلة وثيقة إلى السوسايومتري أو علم قياس العلاقات الاجتماعية .

علم النفس العام General Psychology هو بحث منهجي ونظامي في المبادئ والقوانين العامة التي تصير الحياة النفسية بشكل عام دون الإلتفات إلى الخصائص والصفات المميزة لكل فرد على حدة .

علم النفس العسكري Military Psychology حقل من حقول علم النفس يتناول المشكلات السلوكية داخل القوات المسلحة أو لدى الأفراد المنخرطين في سلك الخدمة العسكرية .

علم النفس العقاقيري Psychophanmakologie (geu.) Dhanmaco أو سيكولوجيا العقاقير وتأثير الأدوية وهي فرع يقوم بدراسة تصرفات المرء تحت تأثير العقاقير والأدوية على الصعيد العقلي والنفسي لدى الشخص . ويؤلف هذا العلم فرعا من المبحث الأساسي الذي يمتد حقله عبر السيكولوجيا والطب وهو يدرس التغيرات الوظيفية تحت تأثير المخدرات والعقاقير والهرمونات ويسمى أيضا بـ " Drugo Research " .

علم النفس العيادي / العلاجي / السريري Clinical Psychology ، يندرج تحت علم النفس التطبيقي لأن طابعه المميز بالنسبة للعلاج يقوم على معرفة قدر المرء على السلوك وتحليل صفاته الشخصية عن طريق المعاينة والقياس والتشخيص بغية التوصل إلى تقديم المقترحات والتوصيات اللازمة على صعيد التكيف والارشاد وتحديد السبل الكفيلة باحراز النتائج الإيجابية .

علم النفس الفردي Individual Psychology أو سيكولوجيا الفرد وهي التي تبحث في الفروق القائمة بين الأفراد وتدرس هذ الفروق والمميزات بصورة منهجية منتظمة مثلما تخصصها للقياس فالتركيز يكون على طبيعة الفرد وخصائصه المميزة.

وتطلق هذه التسمية أيضا على ذلك النوع من علم النفس التحليلي الذي أسسه الفرد أدلر وقام بتطويره مؤكدا فيه على الفروق بين الأفراد في مجال تحقيق الشهرة ونشدان الوضع الأرفع .

علم النفس الفرقي ، علم النفس التنوعي Differential Psychology فرع من فروع علم النفس يقوم في إطاره الأوسع بدراسة الفوارق والتنوعات بين الأفراد أو بين الجماعات والأجناس وذلك على أساس الميزات السيكولوجية الأولية وبالأستناد إلى الطرق والأساليب المتوافرة من خلال علم النفس العام . فهو يدرس مثلا الفوارق في قدرات الذاكرة بين الانطوائيين والانبساطيين أو بالنسبة للعلاقات الاجتماعية أو فوارق الإدراك بين جنسين من الأجناس البشرية وبمعناه الأضيق يدل على دراسة الفوارق الفردية بالطرق التجريبية .

علم النفس الفلمسجي Physiological Psychology أو المتعلق بوظائف الأعضاء وهو معادل تاريخيا لعلم النفس الاختباري . تعود بداياته الشاملة إلى العالم الألماني فوننت في معرض سمعي لإقامة علم نفس اختبري علم أسس تجريبيه وبمعزل عن الفلسفة النظرية .

وتطلق التسمية الآن في معظم الأحيان للدلالة على حقل يقع بين السيكولوجيا ومبحث الأعصاب .

علم النفس القصدي (السيكولوجيا القصدي) Hormic Psychology أو النظرية الهورمية . واسمها مشتق من لفظة (هورم) اليونانية بمعنى الدافع الحيواني وقد ترجمها الرومان بـ "عزيزه" وتشدد هذه السيكولوجيا التي قال بها ماك دوغال على أهمية الدوافع الفريزية والسعي للغرضي أو القصدي في سلوك المرء . فالهدف ينشأ من أجل ذاته وليس طمعا في احراز منفعة أو الاستمتاع بلذة ما.

علم نفس المراهقة **Adolescent Psychology** أو سايكولوجية المراهقين والعلم الذي يعكف على دراسة السلوك البشري في أثناء مرحلة البلوغ ابتداء من طور الاحتلام وحتى بلوغ المرء من الرشد .

يتناول رغبات المراهقين ويدرس ظواهر النمو الجسمي والعقلي لديهم كما يستقصي تصرفاتهم الأخلاقية والأسباب الكامنة وراء جنوحهم والانحرافهم في أحوال معينة ، ويراعي التكيف بين البيت والمدرسة .

علم النفس المقارن **Comparative Psychology** تطلق هذه التسمية على علم النفس الحيواني بمقدار استخدامه للطريقة المقارنة . وهي في بعض الأحيان بمثابة دلالة شاملة على السيكولوجيا النهائية التي نلتزم باستخدام طريقة المقارنة غير أن هذا المفهوم غالبا ما يأتي مرادفا لعلم النفس الحيواني .

علم النفس التنمائي (**Developmental Psychology**) يقوم علم النفس هذا بدراسة مراحل السلوك وتطورها من حيث استطراد النمو أو التوقف عنه . فالنمو هو السير الطبيعي للتكامل والتغير الارتقائي عبر المراحل المتتالية من الجنين إلى الراشد لدى أجناس الكائنات الحية . كما تصدق التسمية على دراسة مراحل التقدم والارتقاء في السلوك لجهة نشوء الجنس وتولده وعلى مستوى النمو والتخلص .

علم النفس الوجودي **Existential - ist Psychology** فرع من فروع السيكولوجيا جرى تطويره انطلاقا من وجهة للنظر تحصر مادة العلم وموضوعه بتلك المناحي من الخبرة أو التجربة التي يمكن معاينتها بطريق الاستبطان أو التأمل الباطني بحيث تغزو هذه المناحي في الواقع محصورة بالنواحي الأحاسيسية والتمثيلية ومعها المشاعر أو الأحاسيس وكلها تعتبر من العمليات العقلية القابلة للمعاينة والملاحظة .

وهو المذهب الذي تأخذ به المدرسة الوجودية في الفلسفة من خلال تحليلها لمسائل الوجود الإنساني .

علم النفس الوصفي (هو فسي الألمانية Beschreibende Psychologie) .
Nescriptive Psychology ، هو علم نسب إلى التسمية التي استخدمها فيلهلم ديثنس للدلالة على تفسير السلوك وتأويله انطلاقاً من الخبرة المباشرة التي يعيشها الفرد وعلى أساس وصف لذات والمعاناة الذاتية ، بحيث تتيح ذلك في فهم سلوك الآخرين والوقوف على عناصره من خلال التعرف الوصفي إلى سلوك الفرد أو الذات المعنية.

علم النفس الوظيفي Functional Psychology نوع من السيكولوجيا يشدد على وظائف الظواهر العقلية بدلا من مجرد حقائقها أو وقائعها ، فهو يسمى إلى تفسير تلك الظواهر بالرجوع إلى الدور الذي تلعبه في حياة الكائن العطوي . بدلا من وصف أو تحليل حقائق الاختبار ووقائع السلوك إنه علم النفس الذي يتناول موضوعه من زاوية دينامية أو حركية بدلا من اعتماد النظرة الساكنة فيدرس شروط التكيف والأعمال الناجمة عنه .

علم نفسية الشعوب Folk Psychology أو سيكولوجية الشعوب وتطلق هذه التسمية على الدراسة السيكولوجية للمعتقدات والعادات والتقاليد والأساطير وغير ذلك من المظاهر الدالة على عقلية الشعوب ونفسيتها ولا سيما الشعوب البدائية منها . كما تشمل هذه الدراسة الناحية المقارنة في تناول تلك الموضوعات والمؤشرات.

كرس لها فوننت دراسة في عشرة مجلدات .
علم النواميس (العقل) Nomology هو ذلك الفرع من فروع العلم أو من أي علم يقوم بالبحث في المبادئ العامة وصياغة القوانين .
يستمد هذا العلم اسمه من لفظة الإغريقية وتعني القانون أو "الناموس" .

العلوم السلوكية **Behavioral Sciences** هي مجموعة العلوم التي تهتم بالمشكلات الإنسانية بحيث تولف هذه العلوم وحدة مشابهة لوحدة العلوم الطبيعية - الكيميائية . وقد جاءت هذه التسمية في تقرير أعدته لجنة فرعية تابعة إلى "اللجنة الاستشارية للعلم" والتي عينها الرئيس الأمريكي عام ١٩٦٢ .

أما الأرضية المشتركة لهذه العلوم السلوكية فهي الفيزيولوجيا العصبية والسيكولوجيا والأنثروبولوجيا والإثنولوجيا وعلم الاجتماع والطب النفسي .

وإذا أخذنا الاختبارات في علم النفس فسوف نتعرف عليها بإيجاز وهي :

اختبار (رائز) Test :

لفظة استعملها سنة ١٨٩٠ العالم السيكلوجي الأمريكي (كانتيل) للدلالة على وسيلة قياس السمات والقدرات بمعنى **Mental Test** وهو نوع معير من الامتحان يعطى لجماعة أو لأفراد وقد يكون رائزا كميا أو نوعيا بقصد التأكد من وجود أو غياب قدرة معينة أو معرفة أو مهارة أو بغية تعيين الدرجة التي توجد فيها هذه الصفات والأمور .

والاختبار هو وسيلة تمييزية بين الأفراد المنتمين إلى جماعة ما استنادا إلى مقاييس معينة أو سلم ينطوي على تسلسل المراتب بالنسبة لحيازة هذه الصفة أو تلك مثل الذكاء والتحصيل والكفاية وشدة الحساسية والصلاحية للوظيفة .

هناك اختبارات لفظية وأخرى غير لفظية وجماعية أو فردية ويمكن تقسيم الروائز إلى ثلاث مجموعات رئيسة :

- ١- روائز الأداء والتنفيذ .
- ٢- روائز الأداء الاسقاطية .
- ٣- روائز استمارات الشخصية عن طريق الاستجاب .

اختبارات الترابط أو التداعي **Association Tests** وهي روائز لفظية في العادة حيث يستجيب فيها الشخص لكلمة بكلمة أخرى .

ويكون التداعي طليقا عندما يستجيب الشخص بأول كلمة تخطر في ذهنه
مهما تكن هذه الكلمة . ويُنصف الاختبار بالتداعي المضبوط عندما يعطي الشخص
تعليمات تقضي بأن يجب بذكر المرادف أو النقيض من الكلمة المقدمه له .

اختبار الاتجاهات والميول Test of Attitudes and Interests :

هي كناية عن مقاييس مدرجة وروائز جى تصميمها لكي تلقى الضوء على مزاج
الشخص وسمات شخصيته وبالتالي إنه وسيلة لروز الموقف النفسي عند الفرد .
ولقياس استعداده الذهني والعاطفي للاستجابة لوضع معين أو قضية محددة .

اختبار اختبار إحدى الإجابتين Alternative Response Test هو راتز يتاح
فيه للشخص أن يقوم بالاختبار بين إجابتين كحل لمسألة معروضة أو قضية
مطروحة، بحيث أنه لو اختار إحدى هاتين الإجابتين توجب عليه رفض الإجابة
الأخرى. لأن الواحدة منهما تستبعد الثانية والعكس بالعكس ، فلا يمكن اجتماع
الإجابتين على صعيد المسألة .

اختبار الاختيار من عدة إجابات Multiple Choice Test وتعرف كذلك
بطريقة الاختيار من بين إجابات عديدة ، فهو اختبار تعرض فيه المشكلة على
للشخص بحيث يتاح له الخيار بين حلين أو أكثر لها . ويكون الحل الصحيح واحدا
من بينها فقط . تستخدم هذه الطريقة بمثابة اختبار للتعلم في التجارب على الحيوانات
والإنسان . ويقال له أيضا : اختبار تعدد الاختيار .

اختبارات الأداء (أو التنفيذ) Performance Tests نوع من الروائز العقلية
التي يطلب فيها إلى الشخص أن يؤدي أو يقوم بعمل شيء ما ، بدلا من القول ، بحيث
يمكن الاستغناء عن استخدام اللغة إلى حد كبير ، إن لم يستغن عنها تماما . يلقي هذا
النوع من الروائز ضوءا على قدرة التعامل مع الأشياء ومعالجتها بدلا من الرموز
وبدل على الذكاء العيني (المشخص) .

اختبارات الإرادة والمزاج **Will-Temperament Fests** سلسلة من الروايز التي تعتمد على الكتابة اليدوية لبتدعها دون دوني للكشف بواسطتها عن الفروقات النوعية في المزاج أو الشخصية ، بحيث يمكن التمثيل على نتائجها في صيغه رسم بياني يأتي بمثابة صورة جانبية للشخص .

اختبار الإراحة لأكسندر **Alexander Passalong Test** هو اختبار فردي ومن اختبارات الأداء العملية ويتألف من ٤ إطارات خشبية ، منها إطار مربع و ٣ مستطيلة بالإضافة إلى ١٣ قطعة خشبية ملونة بالأحمر والأزرق وبعضها مربع ، وبعضها مستطيل .

وهناك عشر بطاقات عليها رسوم ملونة ، بحيث يترتب على الشخص أن يقوم بتحريك القطع داخل الإطار وإزاحتها لكي يتوصل إلى شكل مطابق لواحد من الأشكال المرسومة على البطاقات .

اختبارات استخلاص الحقائق **Tests of Obtaining Facts** هي روايز غرضها امتحان قدرة المرء على التمييز بين الحقائق والزهات ، ثم القيام بفرز الحقائق أو باستخلاصها من نصوص أو علاقات موصوفة ، بحيث تظهر مقدرة الشخص على التفكير في اتجاه علمي قوامه الفصل بين الحقيقة القائمة على الدولة والبراهين وبين الأوهام أو التخريجات التي تحتاج إلى اثبات .

اختبارات استخلاص النتائج **Conclusions ، Tests of Drawing** تسمية عامة تطلق على تلك الروايز الاستنتاجية التي تمتحن قدرة المرء على إجراء عملية القياس المنطقي العقلائي وفقا لقواعد ومبادئ محددة تكون بمثابة مقدمات مسبقة وتؤدي هذه إلى استخلاص النتائج المنطقية والعقولة . وقد نتيج هذه الاختبارات أمام الشخص فرصة اختيار استنتاج منطقي صحيح من بين عدة استنتاجات ممكنة ، أو تطرح عليه مشكلات ومسائل ينبغي حلها تبعا لمبدأ عام في متناوله .

اختبار الاسترجاع البسيط Simple Recall Test هو كناية عن طريقة لقياس مقدار الاحتفاظ أو معدل التسيان لدى الفرد ، وذلك بتعيين النسبة المئوية للمفردات والموضوعات التي أمكن حفظها واسترجاعها بعد فواصل زمنية مختلفة متعددة ومنذ أن جرى تعلمها .

اختبارات الاستعاضة أو الاستبدال Substitution Test وهي أيضا طريقة في إجراء التجارب . يستخدم هذا الراتز في دراسة التعلم لدى الفرد ، بحيث يتم باستمرار استبدال نوع معين من الرمز بنوع آخر ، مثلا ، استبدال الحروف بأعداد وفقا لنظام معد بصورة مسبقة .

اختبارات الاستعداد أو الأهلية Readiness Aptitude Tests رواتز تستخدم لتحديد القابلية الطبيعية لدى الأفراد على اكتساب أنواع عامة أو خاصة نسبيا من المعارف والمهارات . والاستعداد بمعناه العام ينطوي على امكانية الوصول إلى درجة من الكفاية أو القدرة بواسطة التدريب المتعمد منه وغيره المتعمد .

اختبارات الاستنتاج Reasoning Tests أنواع من الراتز العقلي الذي يطلب فيه إلى الفرد أن يستخلص نتائج من معطيات معينة ، أو أن يقوم بتفحص النتائج المستخلصة سلفا من تلك المعطيات . وهي أما رواتز لفظية أو رمزية تعتمد الانتقاء من بين إجابات متعددة ، وترمي إلى قياس التفكير أو الاستنتاج الحسابي لدى الفرد.

اختبارات الاستيعاب Comprehension Tests رواتز تستخدم لقياس طلاقة الشخص على الفهم العام والوقوف للذكي على معنى وضع معين أو عمل ، أو لتبيين العلاقات القائمة بين الأشياء . يجري استخدام راتز للاستيعاب في مقياس "بينه" حيث يطلب إلى الشخص الإجابة عما قد يفعله أو يتوجب عليه للقيام به في وضع معين ويمتثل الراتز الاستيعابي بنوع خاص في الاختبارات التربوية ، أو اختبارات التحصيل .

اختبار إسقاطي (رائز ، إسقاطي) Projection Test ، الاختبارات (لو
الروائز) الإسقاطية نوع من الروائز النفسية التي تستهدف تحديد مسار الشخصية
بوساطة كمال الجمل أو لتأويل يقع أكبر (كما في رائز رورشاخ) وما شابههما ، أو
بواسطة تأويل بعض الصور (كما في رائز "زوندي") أو القيام ببعض الرسوم أو
التصاميم .

وفي جميع هذه الأحوال لا يقوم الاختبار على أساس الإجابة الصحيحة أو
للخاطئة بل يترك فيه الفرد وشأنه ليعبر عما يرى أو يفعل تعبيرا منطقيا من ميوله
وأخيلته وحدها .

اختبار أشكال المكعبات Block Design Test ، هو نوع من الروائز
المستخدمة في قياس الذكاء ، يطلب فيه إلى الشخص أن يقوم بتجميع مكعبات ملونة
لكي يتوصل إلى صنع شكل أو تصميم معين ، ويكون هذا الشكل مطابقا للرسم
الموجود أمامه على بطاقة مستقلة . يتألف هذا الاختبار من ١٦ مكعبا متشابهة الحجم
وملون الأوجه بالأحمر والأزرق والأبيض والأصفر ثم الأزرق والأصفر والأحمر
والأصفر والأحمر والأبيض . والأشكال المرسومة على البطاقات قد جرى ترتيبها
من السهل إلى الصعب .

اختبار الأضداد Opposites Test هو نوع من الرائز العقلي الذي يطلب فيه
إلى الشخص أن يعطي أضداد المفردات التي تتلى على مسمعه أو تقع تحت بصره
وتكون بمثابة منبهات .

اختبارات الغالبية Alpha Beta Test هي سلسلة من روائز الذكاء التي جرى
استخدامها خلال الحرب العالمية الأولى لاختبار المجندين في صفوف الجيش
الأمريكي بقصد اختيارهم للخدمة العسكرية وتصنيفهم . وتعرف هذه الاختبارات أيضا
باسم "اختبارات ألفا للجيش" .

اختبار الأمثال أو الأقوال الماثورة Proverb Test ، نوع من اختبارات الذكاء ، ينطوي في جوهره على فهم مثل شائع أو تفسير قول مأثور ، حيث يجسّ تقويم هذا الاختبار في ضوء المقدرة على فهم المعنى واستخلاص العبرة وتفسير المضمون وشرحه في مقالة أو بضع فقرات كتابية .

اختبار الانطواء والانبساط Introversi on Extraversi on Test نوع من الرائز ينتمي عامة إلى فئة الرائز التي تعتمد طريقة الاستجواب أو استمارة الأسئلة المكتوبة ، ويقصد منه استخلاص أو إبراز الاتجاه العام لميول الفرد واهتماماته ، سواء كانت تتجه نحو الدائل والانطواء أو صوب الخارج الانبساط .

اختبار بقع الحبر لرورشاخ Rorschach Inkblots Test من أوسع الاختبارات الاسقاطية انتشارا ، وضع فكرته الأساسية العالم السويسري هرمان رورشاخ ، وهو اختبار مطور عن اختبار بقع أكبر . قولمه عشر بطاقات وعلى كل بطاقة منها بقعة من الحبر متماثلة في الشكل منها خمس باللونين الأسود والأبيض، والباقية بقع ملونة في بعض أجزائها . يطلب إلى الشخص أن يفسر هذه البقع بحرية وخيال ، ثم توضع الأجوبة مقابل "مفتاح خاص" . ويمكن تطبيق هذا الاختبار على الأفراد في مختلف مراحل النمو : من الطفولة إلى البلوغ والكبر .

اختبارات بينه - سيمون Binet-Simon Scale ويقال لها أيضا مقياس سيمون-بينه المدرج ، وهي كناية عن مجموعة من روائز الذكاء المدرجة التي وضعها وصممها كل من العامين بينه وسيمون . وجرى ترتيبها من السهل إلى الصعب. ظهرت هذه الاختبارات في ثلاثة صيغ مختلفة عام ١٩٠٥-١٩٠٨-١٩١١ حيث تم تقييم الصيغتين الأخيرتين وفقا لفئات السن ثم أدخلت عليها تعديلات وتنقيحات ونشرت في العديد من اللغات .

اختبار التجريد Abstraction Test هو التسمية التي تطلق على نوع من الاختبار يطلب فيه إلى الفرد أن يستجيب لفظيا أو بواسطة الفعل إلى ملامح مشتركة تتبدى من خلال أشياء أو أوضاع يجري تقديمها بشكل تسلسلي .

اختبار التحصيل Achievement Test ، هو كل رانز يستخدم كوسيلة لقياس الكفاية للتحصيلية لدى الطالب في موضوعات المدرسية ويدعى هذا الاختبار أيضا "اختبار الانجاز" (Accomplishment) إذ قد جرى وضعه وتقييمه من أجل استعماله لقياس مقدار التحصيل والانجاز في حقل من الحقول نتيجة التعلم والخبرة فيقال : رانز التحصيل في الرياضيات أو في العلوم الاجتماعية.

اختبار تشخيصي Diagnostic Test رانز يجري استعماله لتحديد طبيعة الشذوذ أو الخلل أو المرض لدى الشخص . كما أنه وسيلة تقاس بها مقادير النمو في مختلف نواحي الشخصية أو بعض أجزاء منها، أو في مجالات التعلم وجزء منها، والهدف من وراء ذلك هو التعرف على بواطن للضعف ومراكز القوة لدى الشخص بغية إرشاده في ضوء ذلك على الصعيد التربوي والنفسي .

اختبارات التشطيب Cross-Out (X-O) Test هي تلك الاختبارات التي يطلب فيها إلى الشخص أن يقوم بتشطيب الموضوعات والمفردات وفقا لتعليمات أو مبادئ محددة .

اختبارات التشطيب والتدوير O-X Test مجموعة تضم سلسلة من ثلاثة أو أربعة روائز ابتدعها برسي Pressey لاستقصاء الاتجاهات والمواقف العاطفية لدى الأولاد والراشدين ، بحيث يطالب فيها إلى الولد أو الراشد أن يقوم بتشطيب كلمات معينة ، ثم أن يراجع الاختبارات مرة أخرى رسما دائرة حول كلمة واحدة في كل سطر .

اختبار التصنيف Screening Test هو اختبار يهدف إلى فحص الولاء والخلق والقدرة وغير ذلك من الصفات والسمات لدى مجموعة من أصحاب طلبات العمل أو المستخدمين ، بحيث يتم فرزهم وانتقاء الأصلح أو الأنسب من بينهم . وقد يستخدم هذا الرائد في المدارس ومعاهد العلم لفرز الطلاب في الصف الولد واتخاذ قرار الترفيق إلى صف أعلى في ضوء نتائجه ومعطياته فهو بشكل عام اختبار يقوم على الغريفة" .

اختبار التصنيف العام General Classification Test استخدم هذا الاصطلاح أساسا للدلالة على اختبار حربي جرى تصميمه إبان الحرب العالمية الثانية لتصنيف الجنود . فأصبح أعطاه فيما بعد يتسم من أجل تقسيم الأشخاص الذين يطبق عليهم إلى مجموعات بحيث تصلح كل مجموعة منها لممارسة مهنة معينة أو القيام بدراسة محددة .

اختبار التصنيف Classification Test هو نوع من الرائد العقلي ، حيث يطلب فيه إلى الشخص أن يقوم بتصنيف الكلمات والمفردات ، وأن يشير إلى الأشياء التي تنتمي إلى فئة واحدة ، أما بتشطيط الشيء الذي لا ينتمي إلى الفئة أو بوضع خط تحت الأشياء المنتمية إلى الفئة نفسها . ويستخدم هذا الاصطلاح أحيانا للدلالة على اختبار أو مجموعة اختبارات يجري توسلها من أجل تصنيف الطلاب في مدرسة ما .

اختبار التصويب أو الهدف Aiming Test – Targer Test هو اختبار للتأزر والتنسيق الحركي بين العين واليد . وأشهر نوع من اختبارات التصويب هو الاختبار المعروف بلا "رائز الهدف" . يقوم هذا الاختبار بتسجيل التأزر بين عمليات الإدراك والعمليات الحركية قبل القيام بحركة يدوية معقدة تحت إشراف البصر : أي كمحاولة الإمساك بشئ متحرك .

اختبار تطبيق المبادئ Test of Applying Principles راتز لقياس القدرة على استخدام المبادئ والقواعد العامة وإدراك صلتها الوثيقة بالتفاصيل المعروضة أو الوقائع المتوافرة أمام الشخص . يعتمد على كيفية النظر إلى المشكلات المطروحة أو المسائل التي يحتاج حلها إلى تطبيق مبادئ وقوانين ثابتة من أجل الوصول إلى نتيجة أو للوقوف على سريان مفعول القاعدة .

اختبار التعليمات Direction Test نوع من الراتز العقلي المستخدم لقياس القدرة على تنفيذ التعليمات التي تأتي على درجات مختلفة من التعقيد والصعوبة . ينطوي على درجة الاستيعاب وسرعة الاستجابة والمقدرة على الأداء تبعاً لاختلاف درجات التعقيد .

اختبارات تفسير الصور Picture Interpretation Test هي نوع من رواتز الذكاء التي يطلب فيها إلى الشخص أن يقول عما تكونه وتحويه الصورة المعروضة عليه ثم يصار إلى تقدير الدرجة التي بلغها في نموه العقلي تبعاً لطبيعة الإجابة الصادرة عنه ومن حيث تضمنها لعناصر التعداد والوصف والتفسير .

اختبار التفضيل Vocational Preference Test راتز يستخدم للوقوف على ميول الشخص المهنية والاتجاهات التي يفضل السير فيها . وهناك "اختبار الاستعداد المهني" الذي يهدف إلى تحديد صلاحية الفرد الطبيعية لاكتساب مهنة معينة . كما توجد اختبارات لاختيار الأنسب من بين أشخاص تقدموا بطلبات للاستخدام في مجالات مهنية محددة .

اختبارات التفكير النقدي Critical Thinking Tests هي رواتز يجري استخدامها كوسائل لمعرفة قدرة المرء على تمحيص الأمور والموازنة بينها واكتشاف درجة الصدق فيها قبل المسارعة إلى الأخذ بها على علاتها أو القفز إلى إطلاق التعميمات المتسارعة والمسيبة .

تتجلى من خلالها القدرة على أعمال قواعد المنطق والتروى فى النظر إلى الأمور والمعطيات وإخضاعها لميزان النقد الواعى .

اختبار تكمیل الأعداد Number Completion Test ، رائز عقلى يطلب فيه إلى الفرد أن يقوم بتكمیل أو متابعة سلسلة من الأعداد التى يتصل الواحد منها بالآخر وفقا لمبدأ أو قاعدة محددة أو تبعا لمجموعة من المبادئ والقواعد .

اختبار تفسير الحقائق Test of Interpreting Data ، هو نوع من روائىز الذكاء والقدرة العقلية ، تتاح فيه الفرصة أمام المرء لكى يبين كفايته فى استيعاب الحقائق والوقوف على مضمونها والإحاطة بمغزاها ، ثم الانتقال إلى تفسيرها على الصعيد النظرى العام واستخلاص العناصر النظرية التى تنطوي عليها أو تتضمنها. والتفسير الذى يعطيه للحقائق المعروضة يتضمن مؤشرات للعرف على درجة نموه العقلى .

اختبار تلهم الموضوع Thematic Apperception Test هو أحد الاختبارات الاسقاطية وقد وضعه عالم النفس (مورى Murray) عام ١٩٣٥ وتحدث عنه فى كتابه الشهير "أبحاث فى الشخصية Explorations in Personality ويتألف الاختبار من ثلاثة مجموعات من الصورة ، كل مجموعة منها تشتمل على عشر صور . وهى تمثل مشاهد نرى فيها شخصا أو عدة أشخاص فى أوضاع ملتبسة تسمح بتأويلات مختلفة شتىة . ويطلب إلى المفحوص فى هذا الاختبار أن يقص ما حدث قبل الموقف الذى تمثله الصورة ، وما الذى يحدث الآن فى الصورة وما عسى أن تكون خاتمة القصة. وقد اختلفت الصور لاختبارا يجعلها تمثل أفكارا حول العداء والخوف والحظ والحياة الجنسية والهمود والانتحار والعلاقة بين الابن والديه الخ ..

اختبارات التكميل Completion Test ، هي نوع من روائز الذكاء ، وتدعى كذلك "اختبارات التجميع" Combination Test. كان العالم السيكولوجي الألماني ابنهولس هو أول من ابتدعها . وتعرف باسم التكميل لأن المبدأ الذي تستند إليه هو ملئ الفراغ في الجمل أو المقاطع والفقرات ، أي تكميلها وإتمامها وتزويدها بالمعلومات الناقصة .

اختبار تكميل الصور Picture Completion Test نوع من روائز الذكاء يطلب فيه إلى الفرد أن يعثر على الأجزاء الناقصة في صورة مسا أو في سلسلة الصور ، بحيث تكون جميع الأجزاء المفقودة من الحجم والشكل نفسه ، ويجري خلطها كلها مع أجزاء من صور أخرى لها الحجم والشكل إياهما . يولف هذا الاختبار شكلا أدائيا من أشكال اختبار التكميل .

اختبار تكوين المفردات Word - Building Test ، رائر عقلي يتألف من عملية القيام بتكوين مفردات أو كلمات وألفاظ من حروف مبثرة وغير متصلة . ويولف الجنس اللغوي نوعا من أنواع هذا الرائر .

اختبار التمكن Mastery Test ، هو رائر يستخدم كوسيلة لمعرفة الدرجة التي بلغها المرء في إتقان مهنته أو التبحر في صنعه والإلمام بأسسبابها . ويصدق التمكن كذلك على للموضوع أو الحقل العلمي أو مجال الاختصاص ، بحيث يهدف اختباره إلى مقياس المدى وسعة الاطلاع بالنسبة للتخصص للمهني أو العملي أو الدراسي.

اختبارات تنبؤية أو تكهنية Prognostic Tests ويقال عنها أحيانا استدلالية" فهي تلك الروائز التي تَجْمَلُ غرضها التنبؤ أو التكهن عن احتمالات تتعلق بتكيف الفرد في المستقبل ويستدل بها على استعداده لمواجهة كافة الاحتمالات على صعيد التكيف.

اختبار التنقيط Dotting Test هو اختبار أو رائز ابتدعه ماك دوغال واستخدمه في دراسة حالات التعب والإرهاك والانتباه وغيرها . يطلب فيه إلى الشخص أن يضع علامة أو نقطة وسط دوائر صغيرة تمر أمامه بسرعة منتظمة ، لكنها في أوضاع غير منتظمة وذلك عبر شق يمكن ضبط امتداده . وهو رائز للسرعة التي يستطيع بها الفرد أن ينقر بقلم أو أسلوب ما .

اختبار تيرمان الجمعي للقدررة العالية Terman Group Test Mentalability هو مجموعة اختبارات متواعدة تتضمن الروائز اللفظية التي يبلغ مجموعها العشرة وقد جرى وضعها كلها لاختبار الأولاد على مستوى الدراسة الثانوية بحيث تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٨ سنة ، والاختبار يحمل اسم واضعه .

اختبارات تيرمان - مريل Terman Merrill Tests هي أحدث المقاييس المدرجة للروائز الفردية التي جرى تطويرها عن مقياس بينه - سيمون . وتتميز بتوسيعات تم إدخالها على طرفي التعديل الذي قام به ستانفورد ، بحيث تكون مزودة بمقاييسين بدليين ، يتكافأ الواحد منهما مع الآخر عمليا .

اختبار الجزء والكل Part - Whole Test نوع من رائز التداعي أو اختبار الترابط يطلب فيه إلى الشخص أن يحدد على وجه التخصص الكل الذي يعرض عليه اسم جزء منه ، بحث يربط بين الكل وأجزائه عن طريق تزويده باسم الجزء فقط .

اختبارات جمعية Group Tests تسمية تطلق على تلك الروائز التي يمكن استخدامها لأسباب اقتصادية في معظم الحالات . على جماعات من الأفراد وتتألف في غالبيتها من اختبارات مقصورة على قلم وورقة * بحيث يسنى إعطاؤها على نحو كتابي . وهي بخلاف الاختبارات الفردية التي لا يجوز تطبيقها إلى فسي حالات افرادية لأن حضور الأفراد والآخرين فيها يتسبب في إحداث تأثيرات مزعجة .

اختبار الجملة المبعثرة Disarranged Sentence Test هو نوع من الرائز العقلي الذي يطلب فيه إلى الشخص أن يقوم بإعادة ترتيب بنية جملة بعد أن تعرض عليه كلماتها ومفرداتها بطريقة عشوائية غير منتظمة. يروى القدرة على إعادة ترتيب الجملة من كلمات مبعثرة .

اختبار حاسم Experimentum Crucis أو للتجربة الحاسمة ، وهي كل اختبار من النوع الذي يستهدف التوصل إلى اتخاذ قرار ، سلباً أو إيجاباً ، بالنسبة إلى مسألة معينة تتعلق بالوقائع والحقائق . والقصد من التسمية هو الإشارة إلى صفة الحسم التي يتميز بها هذا الاختبار .

اختبار حافل Omnibus Test نوع من الرائز الجمعي لقياس الذكاء ، تختلط فيه الموضوعات والمفردات على اختلاف أنواعها بدلا من أن يجري ترتيبها على حدة كما هي الحال في مجموعة الاختبارات . وهناك توقيت واحد للاختبار كله .

اختبار الحصيلة اللغوية Vocabulary Test نوع من الرائز العقلي يهدف إلى تحديد الحصيلة التي يَخْتَرنها الفرد من المفردات المفهومة والمستوعبة . يكون عادة باعطاء الشخص قائمة معينة من المفردات التي يطلب إليه تعريفها أو الإشارة إلى المفردة الأقرب إليها في المعنى من بين مائة مفردة ، ثم يجري التصحيح بسؤاله تعريف العشرة الأخيرة منها أو استخدامها في الجمل .

اختبار الخطأ والصواب True - False Test رائز عقلي يقصد منه عادة اختبار مدى المعلومات لدى الفرد ، فيعطى هذا للشخص سلسلة من العبارات والأقوال التي عليه أن يضع أمامها علامة للصواب أو الخطأ ، ثم توضع العلامة غالباً بواسطة طرح عدد الإجابات المغلوطة من عدد الإجابات الصحيحة ، بحيث يجري التقليل من محاولات التخمين أو إجابات الحظ والردود العشوائية .

اختبار الحكايات الخرافية والأساطير Fables Test رائز عقلي يطلب فيه إلى الشخص أن يقوم بتفسير بعض الحكايات الخرافية أو القصص المسرودة على لسان الحيوان ، وذلك يكون بشرح العبرة أو الأمثلة التي تعلمها الحكاية أو القصة .

اختبار الخلف أو المحال أو اللامعقول Absurdities Test هو رائز يستخدمه علماء النفس كوسيلة لقياس الانجاز دون الالتفات إلى عامل الوقت ، كأن يقوم المشرف على الاختبار بقياس النسبة بين الأجوبة الصحيحة والأسئلة التي حاول الشخص أن يجيب عليها .

اختبار دقة التقرير (ger.) Aussage Experiment هو اختبار لامتحان الأمانة والدقة في التقرير حيث يطلب إلى الشخص إعطاء تقرير عن صورة (شذن) أو مجموعة من الأشياء (بينه) أو عن سلسلة من الأحداث ، على أن تكون المعايير والملاحظة محدودة بفترة زمنية ، وغالبا ما يلحق التقرير على سبيل التتمة بإخضاع الشخص لعملية تفحص واستجواب أو استطلاع .

اختبار دليل المصطلحات Code Test هو نوع من الرائز العقلي يطلب فيه إلى الشخص أما أن يقوم بترجمة "شيفرة" سرية مستعينا في ذلك بأدلة وقرائن معطلة، أو أن يعدد إلى كتابة شيء بطريقة الشيفرة أو الدليل الاصطلاحي ، حيث تكون مبادئ بناء الشيفرة أو الدليل معطاة له في الاختبار .

اختبار ذاتي Subjective Test ، هذا نوع من الرائز الذي يجيء مصطبغا بمزاج الفرد وغاياته الذاتية وتأثرا بميوله ومشاعره الخاصة . وبخلاف الاختبار الموضوعي ، فإنه يصعب فيه على الباحث أو العالم أن يتحقق من صحته وصدقته ، لعدم اقترانه بالوقائع والحقائق الموضوعية . قد ينطبق على فرد معين من الناس لكنه لا يسري مفعوله على الآخرين ، ومن المتعذر تقييمه واعتماده كرائز عام .

اختبارات الذكاء Intelligence Tests يؤلف اختبار الذكاء مهمة أو مسألة من نوع معين ترد كموضوع في مقياس مدرج أو بمفردها ، ويمكن بواسطتها تقدير أو قياس المرحلة التي بلغها الفرد في نموه العقلي . وتستخدم روائز الذكاء أو الروائز العقلية لقياس الذكاء العام أو المواهب الخاصة في مجال الذكاء ، مثل القدرة والاستعداد.

اختبارات الراشدين المتفوقين Superior Adult Tests روائز جرى وصفها خصيصا لاختبار الراشدين المتفوقين - وهي اختبارات جمعية في العادة ، لكنها تعطي في صيغة ستانفورد المعدلة على صورة ٦ روائز فردية في أعلى المقياس للمستوى الراشدي للمتفوق وفي اختبارات تيرمان - ميرل تعطي ثلاثة درجات من الروائز في ثلاث درجات من الراشدين المتفوقين حتى بلوغهم السن العقلية التي تصل إلى الثانية والعشرين.

اختبار الربط أو التوافق أو المطابقة Matching Test هو طريقة في وضع أسئلة الامتحانات أحيانا ، بحيث يتوجب على الطالب أن يربط أو يوفق بين المفردات والمفاهيم والمفردات والتعريفات المدرجة كلها في قائمتين متقابلتين ، لكن القائمة الثانية منها ليست مرتبة على أساس التقابل بل بصورة عشوائية . يستخدم كرائز لقياس القدرة العقلية والطاقة الاستيعابية وسعة الفهم ودرجة الدقة .

اختبار الرجل البسيط Bonhomme Tests رائز في حقل الرسم يجري تطبيقه على الأولاد بين سن الخامسة والخامسة عشر ، ويطلب فيه إليهم أن يرسموا صورة رجل بسيط في ورقة ، بحيث تعطي نقطة لكل تفصيل من تفاصيل الرسم . ثم يؤخذ مجموع النقاط كمؤشر لتحديد العمر العقلي للولد ، على اعتبار أن هناك درجة معينة من الدقة في الرسم تقابلها سن معينة من عمر الشخص .

اختبار الرجل الخشبي (النمبة أو المجدار) **Manikin Test** رائز للأداء ابتدعه بنتنير **Pintner** ويتألف من الجمع بين أجزاء شكل أرجل من خشب (أي الذراعين والمساكين والرأس والجذع) ، بحيث يعطي الأجزاء دون تزويدهم بأية معلومات عما تتألف منه تلك القطع والأجزاء .

اختبار الرسم الجانبي **Profile Test** نوع من الرائز الأدائي أو التنفيذي ، يطلب فيه إلى الفرد أن يقوم بإنشاء شكل جانبي للرأس البشري مستخدماً في ذلك عدداً من القطع التي سبقت تجزئة شكل الرأس عليها ، ودون تزويده بأية معلومات عن الشيء الذي ينبغي تشكيله أو تكوينه .

اختبارات الرسم الثابتة **Stilling Tests** سلسلة من الروائز للعمى اللوني ، تكون على صورة لوحات أو رسوم بيانية ، بحيث تطبع الأعداد على خلفية من الألوان المشوشة فيتسنى إزاء ذلك لمن يملك رؤية لونية أن يقرأها بسهولة بينما يلقى المصابون بعيوب لونية صعوبة في قراءتها ويمجزون كلياً عن القراءة .

اختبارات ستانفورد التحصيلية **Stanford Achievement Tests** سلسلة من الروائز على المستوى التربوي ، لاختبار الطالب في موضوعات الدراسة الأساسية . قام بإعدادها كل من كيلي وروخ وتريمان . تتألف من مجموعتين أو واجدة منها للمستوى الابتدائي والأخرى عليا ومتقدمة .

اختبار (سعة) أو مدى المنزلات الحسابية **Digit Span Test** هو طريقة أو وسيلة لتحديد سعة الذاكرة ومداهما لدى الفرد ، حيث تقاس هذه السعة بعدد المنزلات الحسابية التي يستطيع تكرارها بصورة مرتبة بعد سماعه إياها لمرة واحدة .

اختبارات سمات الشخصية **Personality Traits Tests** روائز تستخدم كوسيلة لقياس سمات أو صفات معينة لدى الشخص أو المواقف والاتجاهات والميول

ومجموعات من الصفات التي تؤخذ بمعنى العوامل في تكوين خلق المرء وطباعه وشخصيته ، وبالتالي تساعد على تصنيفه وتحديد انتمائه إلى النماذج والأنواع العامة للشخصية .

اختبارات (سيشور) للموهبة الموسيقية Seashore Tests of Musical Talent Ability ، هي كناية عن سلسلة من الاسطوانات الموسيقية التي يجري استخدامها لقياس القدرات الموسيقية الأساسية ، مثل تمييز درجة الصوت وتذكر الأنغام والإيقاع وغير ذلك من عناصر الموسيقى وضعها الأمريكي سيشور .

اختبارات العمى اللوني Colour Blindness Tests هي اختبارات تستخدم لتشخيص العيوب في رؤية الألوان وهناك ثلاثة أنواع منها جرى استخدامها للتشخيص السريع :

(١) اختبارات الربط أو التوفيق بين قطع من الصوف ذات ظلال لونية متدرجة .

(٢) اختبارات التشويش التي يطلب فيها إلى الشخص التعرف إلى الحروف أو الأعداد والأشكال المطبوعة بألوان مشوشة في الخلفية ، مثل اختبارات الرسوم للصامته والثابتة .

(٣) الألوان الملونة التي يجري تقديمها في ظل ظروف مختلفة بالنسبة للحجم والزهو واللمعان وبواسطة الفونائيس الخاصة .

اختبار غير لفظي Non - Verbal Test هو كل راتز لقياس الذكاء أو غيره من الروائز العقلية التي لا تستخدم المواد اللفظية واللغوية . أو يمكن إعطاؤه في بعض الأحيان دون حاجة إلى استخدام الألفاظ والكلمات . مثلاً إلى الأشخاص الصم حيث يعتمد على أسئلة أو وضعيات خالية من عامل اللغة .

اختبارات فردية **Individual Tests** الاختبار الفردي يعكس الجمعي هو كناية عن راتز يجري تطبيقه على فرد واحد من الناس فقط في المرة الواحدة .

اختبارات القدرة الخاصة **Special Ability Tests** رواتز تستخدم لقياس القدرة في اتجاهات خاصة أو لقياس مجموعة محصورة من القدرات . يستعمل هذا الاصطلاح أحيانا بصورة غير مقيدة كمرادف لاختبارات الاستعداد الخاصة .

اختبارات ك ح م ت (CAVOT Test) هي مجموعة متواعدة من الاختبارات تتألف من م ت ك ح أربعة رواتز عقلية أوجدها تورندايك لقياس الذكاء العام واتخذت اسمها من العمليات الأربع التالية :

C : Completions	ك - تكميلات
A : Arithmetical Problems	ح - مسائل حسابية
V : Vocabulary	م - مفردات
D : Directions	ت - تعليمات

اختبار الكرة والمجال **Ball and Field Test** هو أحد الاختبارات التي تحوينا سلمة بينه - سيمون ، يطلب فيه إلى الشخص أن يبين المسلك الذي قد يتبعه للعثور على كرة ضائعة في حقل أو مجال دائرة الشكل .

اختبار لفظي **Verbal Test** هو كل راتز يعتمد التعبير بالكلمات أو الألفاظ سواء كان ذلك بطريقة شفوية أم بواسطة الرسم البياني . فاعتماده يكون على أسئلة أو وضعيات تتطلب على عامل التعبير اللفوي والإجابة اللفظية .

اختبار ماسلون Masseion Test رائز جرى استخدامه في الأصل كرائز تخيلي ثم أصبح رائزا لقياس الذكاء وهو في جوهره رائد إسقاطي .
يطلب فيه إلى الشخص أن يبنى جملة ذات معنى بحث تتضمن ثلاث مفردات أو كلمات معطاة .

اختبار المترادفات والمتناقضات Synonym – Antonym Test رائز يجري تقديم المفردات فيه على شكل أزواج بحيث ينبغي على الفرد أن يشير ما إذا كانت تلك المفردات الزوجية لها المعنى ذاته أم إنها تضاد في معناها .

اختبارات متعددة الأبعاد Multi – dimensional Test هي الروائز التي يجري استخدامها لقياس أكثر من صفة أو سمة أو ضرب من ضروب السلوك ومنها تلك الاختبارات التي تقيس الميول والاتجاهات المختلفة لدى الفرد سواء كانت هذه الميول مهنية أم غير مهنية .

اختبار المدى المقطعي Syllable – Span Test رائز يستخدم المقاطع اللفظية اللفوية بدلا من استخدام المنزلات الحسابية بغية تحديد مدى التذكر أو سعة الذاكرة ودرجة الاستيعاب لدى الفرد .

اختبار مدى المفردات أو سمعتها : Word – Span Test هو رائز من نوع مماثل لاختبار مدى المنزلات العددية أو الحسابية ويعطى من أجل الغرض نفسه أي لتحديد مدى التذكر لدى الفرد وقياس ذلك بواسطة قدرته على استعادة المفردات التي يسمعا تنلى عليه حسب الترتيب لمرة واحدة .

اختبار مدى التذكر وسعته Memory Span Test هو رائز يقيس عدد الموضوعات المفرد وهذه تكون عادة مؤلفة من المنزلات الحسابية أو المقاطع اللفوية

التي يستطيع الفرد أن يستعديها على نحو صحيح وحسب ترتيبها بعد أن تعرض عليه
لمرة واحدة وفور انتهاء عرضها .

اختبار المسح Sunvey Test اختبار يجري استخدامه للحصول على درجة
الذكاء ومداه أو المستوى التربوي لدى جماعة كبيرة من الناس أو السكان كلهم
ولتكوين نظرة عامة عن توزيع صفات أو سمات معينة أو آراء محددة .

اختبار المصفوفات المتتالية Progressive Matrices Test ، المصفوفة
Matrix هي تعبير مستعار من حقل للرياضيات بمعنى القالب الذي يمنح للشيء بجذره
وشكله مثلما يقوم باحتوائه وتغليفه .

واختبار المصفوفات المتتالية في علم النفس هو تسمية تطلق على تلك
السلسلة من الأشكال التي قام بتطويرها غوثالرت ومن قبله رافن عام ١٩٣٨
و١٩٤٧ بحيث يصعب تمييز الوحدة من وحدات هذه السلسلة لكونها مصفوفة أو
مرصوفة في إطار شكلي يحتويها . وهذا الرصف للأجزاء في إطار الكل المحيط بها
يجري استخدامه كدليل أو راتز على كون الإدراك مرهونا بالمجال ومعتمدا عليه.

اختبار المعلومات Information Test نوع من الراتز العقلي جرى إعداده
بقصد إلقاء الضوء على معرفة الشخص بالحقائق في حقول متنوعة منها العام
والخاص، ويؤلف هذا الاختبار في غالب الأحيان واحدا من مجموعة اختبارات الذكاء
المتواعدة.

اختبار مقنن أو مقيس Standandized Test هو كل راتز جرى اختباراه
بعناية في ضوء الغاية التي يرمي إليها والجماعة المقصودة به ، ثم خضع للتجريب
وتم ترتيبه بشكل ملائم على أساس محك التجربة .
فالأسئلة تؤدي الغرض بالفعل وتلائم مستوى الجماعة وقد أدت تجربته إلى
الخروج بطريقة واضحة في إعطائه وتصحيحه .

وأمكن وضع سلم قياسي له مثلما أنه ينطوي على درجة كبيرة من معاملي الصدق والثبات .

اختبار ملامح الرسم الجانبي Feature Profile Test نوع من روائز الأداء حيث يطلب إلى الفرد أن يجمع سوية سبع قطع من الخشب تؤلف ملامح الرسم الجانبي لرأس بشري جرى تقطيعه لهذه الغاية ويشرط فيه عدم إبلاغ الشخص الذي يقوم بتجميع للقطع عن طبيعة الموضوع أو الشيء الذي يتألف منها .

اختبار المماثلة أو التشابه Analogies Test يطلق هذا الاصطلاح على طريقة في الاختبار ترد في معظم روائز الذكاء تقريبا . وتتخذ موضوعات هذا الاختبار الصيغة التالية :
"أ" و "ب" هي غرار علاقة "ج" بماذا ؟

الاختبارات الموضوعية Objective Test هي تلك الروائز التي لا تدع مجالا للتأويل الشخصي بل يصل فيها أصحاب الحكم المستقلون إلى نتائج تنسم الإجماع. وتتقي الموضوعية عندما تقود الأحكام التي يصدرها المشرّفون بفعل اختلاف مواقفهم أو تباين مشاعرهم إلى نتائج متباعدة فيما بينها كما تتوافر الموضوعية بفضل طريقة تنظيم الاختبار ونوعية مفرداته ومساائله .

اختبار مينسوتا المتعدد الوجوه للشخصية Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMP) كناية عن استمارات استجوابية تتضمن مجموعات من الأسئلة يبلغ عددها كلها ٥٥٠ سؤالا تتعلق كلها بدواخل الشخصية وما يعترئها من الخلل أو الميول العصبية .

قام بوضع هذا الاختبار بين عام ١٩٤٢ و ١٩٥١ كل من العالمين النفسيين في جامعة مينسوتا ما كينلي وهاتواي .

اختبار النقرة Tapping Test رائز يتلقى فيه للفرد تعليمات تطلب إليه أن ينقر على لوحة خاصة بأسرع ما يمكنه النقر ، والهدف منه معرفة المسة الحركية التي تنطوي عليها سرعة الحركة الإرادية .

اختبار النمط النقطي Spot – Pattern Test هو نوع من الرائز يعرض فيه أما الشخص لبرهة قصيرة نمط أو شكل معين ثم يطلب إليه استحضار الرسم المعروض واستعادته بواسطة نمط يتشكل من النقاط .

اختبار نوكس للمكعبات Knox Cube Test رائز أدائي أو تنفيذي لقياس سعة الذاكرة يعطي بواسطة نمط من النقرات على أربعة مكعبات بحيث يتم النقر عليها باستخدام مكعب خامس .
يدعى هذا الاختبار أحيانا بـ "اختبار تقليد المكعبات" .

اختبار هرينغ المعدل Herning Revision هي سلسلة من الاختبارات الذكائية للفرد تحاول الظهور بمثابة التعديل أو التنقيح لاختبارات بينه – سيمون ، رغم كونها تستخدم بعضها وتتمسج على منوال البعض الآخر منها ، وتختلف منها باعتمادها المقياس المدرج بالنقاط بدلا من مقياس النجاح والسقوط وفي ترتيبها وفقا لفئات خمس بدلا من اعتماد فئات السن بحيث يتنوع مدى الاختبارات بتنوع الوقت ودرجة الاقتراب المرجوة.

اختبارات هيلي لتكميل الصور Healy Picture Ccompletion Tests هي كناية عن روايد للأداء تستخدم فيها الصور بدلا من المواد اللفظية فيجري تقطيع المربعات من الصور وخطها مع مربعات من الحجم نفسه ثم يطلب إلى الفرد أن ينتقي المربعات للصحيحة ويضعها في أماكنها .

ويمكن استخدام صورة واحدة فيه أو سلسلة من الصور تتمثل فيها مختلف الأحداث التي يمكن أن تقع خلال يوم مدرسي أو أن يصانفها الولد خلال يومه

وتعطي نتائج طريفة ونافعة للغاية. ونتيجة هذه الاختبارات فقد خرج علماء النفس بالعديد من التجارب منها تجربة بافلوف وتجربة الرجح المؤجل وتجارب علمية في الغيوم والسحب والغفل والتجريبية والتجريد والتجزئة والتصفية ، الهدف من هذه كلها الخروج بنظريات أهمها نظريات السمع والولادة عند الأطفال والازدواج والاستجمام والنظرة التلخيصية والاستمرار والأشياء والأطوار والأنسا والآخر والانتشار الاشعاعي والتضارب أو التصارع والتعزيز والتعلم الميداني والتكوين والهاتف والتوازي والتوصيل الغشائي والجشطالت في التعلم والعاطفة والخداع الواعي والدينامية والدينامية النفسية وللذكاء لمتعدد العوامل والجوهر الروحي والشدّة في الانحناءات والشعور ذي الأبعاد الثلاثة . والطاقة الفاتضة أو الزائدة والعاملين والعقل المادي والعناصر الثلاثة والغريزة والفطرية والقوى أو الملكات واللون الثلاثي والآلة ونظرية مالثوس عن السكان ونظرية المجال والمحاكاة الصوتية والمران والممارسة أو الأعداد والميكانيكية والمزدوجة وتهيج الخلايا والألياف وإبصار اللون والهورمية وعمل الأعصاب والوراثة للتأثيرية ونظرية ثلاثية اللون في رؤية اللون.

كما استنبطت عدة قوانين من خلال ذلك أهمها قانون الاتجاه البصري المتطابق وقانون اتجاه النمو وقانون الارتداد أو النكوص وقانون الاستعداد وقانون الاضمحلال وقانون الاقتصاد وقانون الانتفاء أو الانتخاب وقانون الاهتمام أو عدم الاستعمال وقانون تالبوت وقانون التجاور وقانون الترتيب العكسي وقانون التشابه وقانون القياس وقانون التصاعد وقانون التكرار وقانون التعريب وقانون التوازي وقانون التوتر وقانون جاكسون وقانون الجودة وقانون جوست وقانون الدقة والاحكام: وقانون دوبوا ريمون وقانون الرد المقترن بالرد وقانون شاربنيتيه وقانون طاقات الحس الخاصة وقانون العزل أو الفصل وقانون مخز وقانون مخز - ولستر وقانون فولرثون - كاتل وقانون فون بير وقانون فيير وقانون الأثرو قاتون لامبرت وقانون لويد مورغان وقانون مندل وقانون ميركل وقانون المنبه والاستجابة وقانون النشوء الحيوي وقانون هيامان في الكف والصد وقانون هورنز وقانون الهورهر أو الهويّة .

وكل هذه القوانين لا تسمح مجلدات لشرحها إلا أننا ذكرنا بقصد اطلاعكم على ما لعلم النفس من اهتمامات جادة على كافة الأصعدة وما تمخض عن كل منها من نتائج ليس إلا .

ونتيجة لذلك ظهرت مدارس ومذاهب ونظريات فطمية في علم النفس منها:

- **مدرسة سالپتريريير : Salpetriers School** ، وهي مدرسة في علم النفس المرضي أو علم أمراض النفس تمثلها آراء شاركو وأتباعه . أخذت هذه المدرسة اسمها عن عيادة شاركو في ناحية سالپتريريير من باريس واشتهرت بنوع خاص في نظريتها المتعلقة بحالة الاسترقاد أو الحالة التتويمية .
- **مدرسة فورتزبورغ Wunzburg School** وهي من مدارس علم النفس المعاصرة أشرف عليها وأدارها العالم الألماني كولبي في مدينة فورتزبورج . قامت هذه المدرسة بإجراء دراسات تجريبية لكل من عمليات التفكير الخالي من الصور وظاهرة الإرادة .
- **مدرسة نانسي Nancy School** وهي مدرسة في علم النفس المرضي والعلاج النفساني أسسها برنهام في مدينة نانسي (فرنسا) . تميزت هذه المدرسة خاصة بأرائها حول التتويم المغناطيسي والاسترقاد فادعت بصورة رئيسة أن التتويم هو مجرد حالة مصطنعة من الإيحائية المفرطة . لكنها عادت في وقت متأخر للتشديد على الإحياء الذاتي باعتباره النوع الأساس من الإحياء .
- **مذهب للحمية الحضارية Cultural Determinism** وهي نظرية تقول بنولد الحضارة من الحاضرة وتعتبر ظاهرة الحضارة بمثابة نظام مطلق وقائم بذاته . مما يؤدي بها بالتالي إلى استبعاد العوامل البيولوجية والفيزيولوجية والسيكولوجية للمحضنة عن مجال ممارسة للتأثير في سلوك للشخص وأفعاله .
- **المذهب الأروحي أو الإحيائي Animism (Animatism)** هو مذهب يعتقد بحوية المادة على اعتبار أن الروح أو الأرواح هي التي تنفخ الحياة فيها وتحلل الكائنات

المادية والطبيعية .

- **مذهب شمول الحكمة Pansophism** نظرية في التربية ومذهب في المعرفة يوصف بها اعتقاد كومينيوس (١٥٩٢-١٦٧٠) القائل بأنه توجد هناك طريقة عامة للتعليم والتعلم على غرار النظام الطبيعي للأشياء .
وبدل الشمول على المعرفة المسبقة للحكمة متى تحققت الإحاطة بكافة فروع العلوم والمعارف فكل معرفة تنطوي على مبدأ موحد من الحكمة واستخدام المعرفة يكون بمثابة وسيلة لتحسين الحياة وبلوغ التحدد الاجتماعي .
- **مذهب الفعالية Activism** هو مذهب يعتبر النشاط العقلي والجسمي من جانب المرء بمثابة الأساس المتين للتعلم ، وذلك انطلاقاً من اعتبارات تقول بأن الفعل هو لب الحياة وجوهرها ، والحقيقة لا يتم اثباتها إلى من خلال الامتحان العملي للفكرة والولد يميل بطبيعته إلى ضرب من النشاط البيولوجي .
ففي التربية يصبح لهدف بمثابة النشاط الخلاق القائم على منهاج تطبيقي .
- **مذهب الاقترانية أو نظرية الارتباطية Connexionism** وهي النظرية القائلة : أن جميع العمليات العقلية يمكن اعتبارها وكأنها تنطوي على العمل الوظيفي للترابطات أو الاقترانات الموروثة أو المكتسبة حيث تجئ هذه الترابطات بين الوضعية والاستجابة أو بين الموقف والرجع .
- **المذهب القصري أو القصرية Purposivism** يستخدم هذا الاصطلاح لوصف أية نظرية سيكولوجية تزعم أن الأغراض هي عوامل مؤثرة بشكل فاعل في السلوك وإنها بمثابة عناصر مضافة إلى المنبهات .
- **مذهب وحدة الوجود Pantheism** هو المذهب القائل بأن الله والطبيعة هما شيء واحد وبأن الكون مادي والإنسان هما من مظاهر الذات الإلهية التي حلت في كل منهما . فالذات الإلهية تحل في الكون بحيث يغدو هذا للكون بمخلوقاته مشاركا للذات في طبيعتها الجوهرية وغير ممكن في الوجود بدون الحلول الإلهي ، والحلولية من عقائد الصوفية التي تتألف مع شخصانية (الذات) الإلهية .

الإفخار العصبي

"عصاب الهستيريا"

الانهيار العصبي

"Hystering عصاب الهستيريا"

يشتق لفظ الهستيريا لغوياً من لفظ رحم المرأة Uterus of Womb، أما فسي علم النفس فيشير عصاب الهستيريا إلى ردود الفعل التكيكية والتحليلية Dissociation أو ردود الفعل التحولية Converaion .

يؤكد علماء النفس أن الإصابة العقلية تؤدي في بعض الأحيان إلى فقدان الإدراك الحسي والشعوري لميطرة الانفعالات الهستيرية والقلق والمخاوف الشاذة على الشخصية الإنسانية نتيجة الكبت واختلال الوظيفة العضلية الإرادية أو وظيفة حواس أو أجهزة أو تؤثر الحاجات غير المشبعة .

لقد وجد علماء النفس مثل فرويد وأدلر وبرويير وشاركو وجانيت ومن خلال دراساتهم المستفيضة حول أعراض مرض انهيار الأعصاب ، أن المصابين الذين يعانون من أمراض عضوية في المخ ، صرع ، فصام ، اضطرابات اكتئابية ، قلق عصبي ، هم خلاصة الوراثة والبيئة (التربية والثقافة والاقتصاد) .

وعلى هذا الأساس تبين أن هذا المرض ينتشر في الأوساط الجاهلة أكثر من غيرها وأن هذا المرض يظهر في الرجال والنساء ، وإنه استجابة لانفعالات نفسية في

أشخاص مهينين وراثياً ولذلك استخدم الطب الحديث التنويم المغناطيسي^(١) لعلاج هذا المرض الهستيرى^(٢) .

إلا أن شخصية المصاب بالأمراض العقلية تختلف عن صورة الشخصية قبل الإصابة ، إن الشخصية المصابة بفقدان الذاكرة والإحساس والمشاعر تكون بالدرجة الأولى خطرة على نفسها وعلى مجتمعها أخيراً .

والمعروف تاريخياً أن فرويد ابتكر علم النفس التحليلي لعلاج مرضى الهستيريا وترتكب نظريته والبرهنة عليها على خبرته المشتقة من هؤلاء المرضى الذين كان يتولى علاجهم في النمسا .

والشخص الهستيرى إذا وجدت الأعراض والشكوى الجسمية عنده فقد تتخذ من عضو ضعيف في الجسم مركزاً لظهورها . وعلى ذلك فالشخص الهستيرى قد يصبح أعمى أو أصماً أو مشلولاً أو عاجزاً عن الشعور وهو عرضة للشعور بالآلم مبرحة وقد يصاب هذا المريض بفقدان الذاكرة . ومن مظاهرها غير العضوية هي:

- ١- فقدان الذاكرة .
- ٢- اللقو هان .
- ٣- تعدد الشخصية أو ازدواج الشخصية أو ثنائية الشخصية^(٣) .

(١) استرقاد ، التنويم المغناطيسي Hypnosis حالة يتم استحداثها لدى المرء بصورة مصطنعة وتشبه النوم من عدة نواح. لكنها تتميز على وجه الخصوص من حيث قابلية الوسيط المفرطة لاستقبال الإيماء والتأثير العقلي والنفسي إلى درجة تمعدي طور الطبيعة ، كما تتميز باستمرار الصلة أو الألفة بين الوسيط والمتنوم على أنه ينبغي التمييز بين لفظي نوما Hypnosis وتنويم Hypnotism .

(٢) إن هذا المرض كما يؤكد بعض العلماء إلى أنه اضطراب وخلل سلوكي وليس مرضاً عصبياً . وكانوا يعالجون هذا المرض باستئصال الرحم أو المبيضين .

(٣) تعدد الشخصية (أو شخصية متعددة) Multiple Personality هو كناية عن نوع أو طراز من رد الفعل التفكيكي الذي يتميز بتطوير نظامين أو أكثر من أنظمة الشخصية المستقلة نسبياً لدى الفرد ذاته ، فالتعدد يشو إلى تجاوز الإزدواجية نحو الكثرة في شخصية المرء بحيث يمتلك هذا الأخير شخصيات متعددة ومتنوعة ومنفصلة الواحدة منها عن الأخرى .

وعلى الرغم من أن بداية المرض تكون فجائية هناك تأريخ للقلق العصبي ناتجاً عن وجود صراعات حادة ويكون خارجاً عن نطاق سيطرة الفرد نتيجة لوجود أزمة في حياة الفرد الشخصية ، وفي حالة تعدد الشخصية تعمل كل شخصية مستقلة عن الأخرى .

ويميل كثير من علماء النفس في وقتنا الحاضر إلى استخدام اصطلاح 'رد الفعل التحولي' بدلاً من اصطلاح هستيريا . إلا أن هيبوقراط يعتقد أن الهستيريا تنحصر في النساء وإنها ناتجة عن تحول في الرحم ولوصى بالزواج كوسيلة للعلاج من الهستيريا .

أما جالين فقد ربط الهستيريا بالرحم لكنه رفض فكرة اضطرابه واقترح إثارة عنق الرحم والبطر Clitoris .

وفي المصور الوسطى كان ينظر إلى الأشخاص الذين يعانون من الهستيريا على أنهم هراطقة أو زنادقة أي كفر في الدين حيث كان يعتقد أن سلوكهم ناتج عن خطاياهم وأن المريض تملكه الشياطين والأرواح الشريرة ، وكان التعذيب هو الوسيلة لتحرير أجسادهم من هذه الأرواح .

أما في القرن التاسع عشر فقد اعتقد أولاً تشاركوت وجانيت وفرويد بعدئذ أن الهستيريا مرض قائم بذاته ومن خصائص هذا المرض التخدير الجلدي Cutaneous Anesthesia . إلا أن باينسكي أوضح أن مظاهر التخدير الجلدي من الإحياء الخاطئ. واقترحت تشاركت الراحة والعزلة للمريض لعلاج . أما جانيت فقد اعتقد أن الهستيريا تبدأ مع الارهاق الذي يجلب للفرد الاكتئاب .

ما الهستيريا ؟

الهستيريا اضطراب في السلوك تتحول فيه الصراعات النفسية إلى أعراض جسمية .

ويمكن تصنيف الأعراض في ثلاثة أنواع هي :

١-اضطرابات فيزيقية دون وجود أي مرض في العضو أو الأعضاء .

٢-مبالغة في الأعراض العضوية الحقيقية .

٣-أمراض عضوية ناتجة عن توتر نفسي .

إن الحالة تبدأ عند زيادة ضغط الدم Blood Piessure وارتفاع معدل ضربات القلب وتوقف عمليات الهضم وتجمد القدمين وتفكيرك أما في القتال وأما في الهروب.

وهناك أعراض حركية للهستيريا التحولية من ذلك الرعشة^(١) أو الهزة التي تظهر في الشفاه أو الأيدي والخلجات ثم الشلل في الأيدي والأرجل .

وهناك حالات التشنج الهستيري وهو اضطراب عضلي يشبه الصرع . ومن الأعراض العصابية الشائعة للهستيريا الغضب والشلل والتذبذب الانفعالي والضعف والتفكك والقلق .

ومن الأعراض النفسية أيضاً أن المريض قد يهيم على وجهه ويسافر إلى بلد بعيدة دون أن يعلن لأحد عن شخصيته الحقيقية .

ورغم أن الهستيريا تصيب الناس في مختلف الأعمار إلا أنها تظهر بشكل أوسع في مرحلة المراهقة . حيث يهرب المراهق من تحمل المسؤولية ويميل إلى الشكوى وإلى اكتساب عطف الناس عليه وأن يكون محط أنظار واهتمام الجميع .

الهستيريا التحولية

أطلق فرويد هذا الاصطلاح على التحويل الحقيقي لطاقة المريض الجنسية لأعراض مرضية ولكن الحقيقة التي يعزينا علماء النفس في الوقت الحاضر ليست

(١) رعشة الكتابة أو رجفتها Writing Tremor حركات مترجحة ومرتمشة تظهر على المرء عندما يسادر إلى الكتابة وترجع إلى أسباب متنوعة منها الشيخوخة والسكر أو التشنج الذي يصيب الكاتب أو الاضطرابات والخلل في الجهاز العصبي المركزي .

أسباب جنسية لكنها أعراض في كبت قلق المريض ، أي أن أعراض الهستيريا التحويلية سيكولوجية في نشأتها وليست عضوية^(١) ، قد يصاب المرء بالشلل أو عدم القدرة على المشي أو عدم القدرة على الوقوف أو قد يصاب بفقدان القدرة على الكلام على الرغم من أن جسمه يكون سليماً من الناحية التشريحية . قد يشكو المريض من فقد الإحساس كأن يكون عاجزاً عن التنفوق والشم أو فقدان الشهية أو فقدان القدرة على الإحسان بالضغط أو الألم فوق الجلد^(٢) وكان بعض المرضى يعانون من فقدان الإحساس الملمسي كما لو كانوا يرتدون جارباً أو قفازاً^(٣) . مع أن هذه الأعصاب سليمة.

وقد لا يحس للمريض بفروة الرأس أو ركبة المريض أو رسغه . وقد يشعر المريض بألم شديد في ظهره أو بطنه .
إن هذا القلق مرتبط بالمخاوف أو الفوبيات وقد أطلق فرويد على هذه الحالات هستيريا القلق .

الهستيريا التفككية Dissociativ Nyrteia

ومن حالات هذه الهستيريا فقدان الذاكرة أو الامنيزيا^(٤) وتصابها حالة الهروب Flight of Fugu وهي حالة الهرب من مواقف الحياة المهددة أو التي تهدده مما تجعله مضطراً وفي حالة "دوخة" .

ومن أشكال التنفك المشي أثناء النوم Somnamlistic of Sleep-Walking وهي حالة تشبه النعاس وهو كالأحلام له طبيعة رمزية . والشخص المحروم أو المكبوت في الجوانب الجنسية قد يقفز للأعلى ثم الأسفل عبر درج السلالم كبديل رمزي للفعل الجنسي .

(١) أمراض العصر : د. عبد الرحمن العسوي .

(٢) يطلق على هذا المرض (التخدير) .

(٣) يطلق على هذا المرض (القفاز Glove) .

(٤) عبارة عن انحلال مجموعة من الأحداث في حياة المريض والتي تحيط بها الانفعالات القوية الحادة .

تعدد الشخصية

وهي من أعتد حالات الهستيريا التفككية وهي حالة هروب من القلق بالانفصال من شخصية لأخرى مع نسيان للشخصية الأولى .

الهستيريا الاتعاصية Convulsive Hyrteria

وهي ما يطلق عليها أيضاً الهستيريا التشنجية وهي أشبه بنوبات الصرع Epileptic Grand Malseizures ومن أعراض هذه الحالة أن الهستيري لا يؤدي نفسه أثناء السقوط ولا يفقد وعيه ولا بعض لسانه ويفقد السيطرة على انفعالاته الحبيسة فيبكي ويضحك في آن واحد . وفي نهاية النوبة يعود هذا المرء لطبيعته وكان شيئاً لم يحدث له .

فقدان الذاكرة

وتحدث غالباً لتعرض الشخص لصدمة عنيفة فينسى الفرد اسمه وكل شيء قبل وقوع الحادث . ينسى أهله وأصدقائه والأماكن التي عاش بها . وكل شيء من حياته السابقة لحد وقوع الحادث .. إلا أنه يستطيع أن يعمل مثل بقية الناس .. ولا يعود لحالته الطبيعية إلا بعد أن يصدم صدمة انفعالية أخرى ترجع له ذاكرته الأولى.

وللامنيزيا أنواع :

- ١- فقدان القدرة على ممارسة الأعمال المعتادة Apraxis واضطرابات التعرف Agnoais .
- ٢- فقدان الإحساس البصري .

انتروجراد امينيزيا anteroegrad Amnesia

وهو اضطراب ينسى للمريض الأحداث التي وقعت له في موقف معين. كما يبدو على المريض عدم القدرة على تعلم أي شيء جديد. كما أنه لا يشعر بالزمن فالسنوات التي تمر عليه منذ الإصابة بالمرض يشعر وكأنها لحظات أو كأنها لم تمر.

الذاكرة المزيفة Paramnesia

وهذا الاضطراب يعتبر تذكر لكنه تذكر زائفاً فيجمع المريض ذكريات زائفة مبنية على أحداث الماضي وهي مجرد اختراع منه أي إنها لم تحدث أساساً .
لقد لمس فرويد فعد تجارب عديدة قام بها أن طريقته في التنويم المغناطيسي لا تعطي ذات النتائج في منهجه التحليل^(١) (تحليل الأحلام) .

(١) تحليل Analysis بمعنى السيكلولوجي العام ، هو تحديد العناصر المولفة لأي تجربة كلية أو معقدة أو لأية عملية عقلية . تستخدم اللفظة غالباً بمعناها الخاص الدال على التحليل النفسي فيقال إنما تستعمل كمرادف للتحليل النفسي فيقال المدرسة التحليلية والتحليليون أو المحللون . أما تحليل التحدرد Narco Analysis (Narco Analyse) ، كتابة عن عملية التحليل اللاوعي لدى شخص يقع تحت تأثير التحدرد ويخضع للتنويم المغناطيسي. استخدم هذا الاصطلاح هورسلي Horsley عام ١٩٣٦ ، فالتحليل يقوم على استكشاف الحالة النفسية الثابتة من خلال إبعاد عناصر الصد والكف وإحضار الكائن الحي لعملية تنويم مغناطيسي تجعله يستطير فرحاً وحذلاً. تحليل تنومي أو "نومي" Hypno Analysis هو التحليل النفسي الذي يخضع له المرء الموجود في حالة من حالات التنويم المغناطيسي وأثناء فترة الاسترقاد .

تحليل الحلم Dream Analysis أسلوب أو طريقة في العلاج النفسي تنطوي على القيام بمبادرة من جانب المحلل النفسي لتفسير وتأويل الأحلام التي يصرها المريض ويحدثه عن مضمونها ومحتواها .
تحليل الكتابة أو الخط اليدوي Handwriting Analysis هو أحد الأساليب الإسقاطية التي يجري فيها استخدام ميزات متعددة من كتابة المرء وخطه اليدوي بغية الوصول إلى وصف للشخصية التي يتحلى بها .
فالمساافات الضيقة بين الكلمات المكتوبة يفترض فيها الدلالة على وجود القلق ، مثلاً . وهناك مؤشرات نفسية تكن في التخرج والانحناء والبطء والتؤدة واتساع الفواش وابتعاد الأسطر ورسم الحروف .
تحليل الطباع والشخصية (عند فرويد) Character Analysis تقوم نظرية فرويد على اختبارات الطفولة البلكرة ومن الصراع الذي تخوضه الأنا للتفاهم مع هذا - المرء والأنا الأعلى والواقع . أما مراحل هذا التطور فهي علسي

التوالي المرحلة الفمية (Oral) . والمرحلة الشرجية (Anal) والمرحلة التناسلية (Genital) ولكل مرحلة منها سمات وطباع ملازمة لشخصية المرء. جميع هذه المراحل تتأثر بطريقة تنظيم الطاقة الجنسية (الليبيدو) وتركيبها ، فالمرحلة الأولى قوامها الاستمتاع بواسطة الجنس ، والثانية تستمتع بالإفراز الشرجي ، والثالثة بالجنس التناسلي .

تحليل نفسي Psycho Analysis وهي مدرسة من مدارس علم النفس ، وطريقة لمعالجة الاضطرابات العقلية والعصبية ، قام بتطويرها سيغموند فرويد . تتميز بنظرة دينامية إلى جميع نواحي الحياة العقلية ، الشعورية منسها واللاشعورية ، وتشدد بصورة خاصة على ظاهرة العقل الباطني أو اللاشعور . كما أنها تنصف بأسلوب مفصل في الاستقصاء والمعالجة ، يستند إلى استخدام وسيلة التناغي الحر المستمر ، حيث يتطلب التحليل حالة من الاسترخاء لدى المريض ويستهدف انتزاع المكونات اللاشعورية وكشف العقد النفسية والمحتويات المكبوتة لكي يتخذ المريض موقف آخر منها .

تحليل الوظيفة أو الشغل والعمل Job Analysis إجراء مميز لعلم النفس الصناعي حيث يصار إلى درس المهنة أو الوظيفة بعبء استنباط الطرق والوسائل الكفيلة باختيار العاملين أو تدريبهم على ممارستها . يقوم عالم النفس بإجراء تحليل للعمل الفعلي المراد تأديته وتنفيذه وذلك من خلال مختلف الوظائف والمهام التي ينطوي عليها العمل ، ثم يعمد إلى الربط بين هذه العناصر وكافة الصفات والقدرات المطلوبة توفرها لدى العمال .

أما الأحلام فهي :

أحلام الانتصاب أو الانتماظ Erection Dreams نوع من الأحلام التي يشعر النائم خلالها بأن أعضائه الجنسية قد انتعظت من جراء التهيج وانتفخ حجمها ، لكنها لا تؤدي إلى الإنزال أو القذف المنوي ، بل تتوقف عند الانتصاب لكي يستفيق الشخص من نومه وينتهي به الحلم عند هذا الحد .

أحلام خنثوية Hermaphroditic Dreams هي تلك الأحلام التي تنطوي على طابع ثنائي الجنس يجمع بين شهوتي الذكر والأنثى . ويرى فيها بعض علماء التحليل النفسي دلالة على ازدواجية الاستقطاب لدى النافع الجنسي ذاته ، أي إنها تشير إلى توجه الرغبة الجنسية إلى اتجاهين وغو قطبين متقابلين هما قطب الذكر وقطب الأنثى .

أحلام ملون (بالألوان) Coloured Dreams هناك أحلام يراها المرء بالألوان "الطبيعية" إلى جانب الأحلام باللونين الأبيض والأسود . ويقول آيزنك أن الألوان ليست عوناً هاماً في تفسير الحلم . وكل حلم يبين ثلاثة أحلام هو ملون ، لكن المحاولة الرامية للعثور على أي نوع من التفسير اطلاقاً للفارق بين الأحلام بالأسود والأبيض والأحلام الملونة جاءت محيبة للأحلام حتى الآن .

أحلام البقطة (تخيلات) Day Dreams (Phantasies) هي نوع من التخيلات أو سلسلة من الصور الخيالية والحوادث التخيلية التي تمر في خيال المرء عندما يترك العنان لعين عقله لكي تنتقل على غر هدى بين الصور السارة ، فيشبع بذلك الرغبات التي بقيت دون إشباع في الحياة الحقيقية وعلى صعيد الواقع . يستسلم المرء لها أحياناً كوسيلة للهروب من واقعهم .

وطريقة فرويد في ذلك أن يطلب من المريض سرد ما شاهده في آخر رؤيا له .. تاركاً لعقله حرية التفكير المطلق في كل حادثة من حوادث الحلم .

وبتحليل ذلك يكشف عما خبي من الأفكار والتصورات التي له علاقة مباشرة بعوارض المرض النفسي . يشير كتاب علم النفس الإكلينيكي ص ٢١٩ - أن النوبة الهستيرية تختلف عن النوبة الصرعية على أربعة أنواع :

- ١- تتميز النوبة الهستيرية عن النوبة الصرعية بما يصحبها من حدة إنفعالية.
- ٢- النوبات الصرعية لا يقوم فيها المصاب بأية محاولات للدفع أو القبض بينما النوبات الهستيرية تتميز بمحاولة المصاب قبض ودفع وجذب الأجسام المختلفة التي تكون في متناول يده.
- ٣- النوبات الصرعية تنشأ وتتميز من انعدام التوافق في المراكز المخية . بينما تتميز النوبات الهستيرية بالصراع العقلي أو الانفعالي ولا يصحبها أي تلف في المخ.
- ٤- تعتبر النوبات الهستيرية بمثابة وسيلة هروبية من موقف معين بسبب بعض المتاعب للمصاب^(١) .

ويرى علماء النفس أن الظروف البيئية الاجتماعية تكون مسؤولة عن تحديد بعض الأعراض الهستيرية والاضطرابات النفسية العقلانية، لأن كل إنسان لديه عوامل بيولوجية عضوية تحدد مناطق التعبير الهستيري من أجزاء الجسم. هذه العوامل قد تكون موروثة في جهازه العصبي أو العضلي وقد تكون مكتسبة نتيجة إصابة سابقة في عضو أو جهاز .

وفي رأي علماء النفس أن للعوامل الثقافية والخبرات الطفولية وأساليب التنشئة دوراً هاماً في اختيار الأعراض الهستيرية .

ويكاد علم النفس الحديث يجمع أنه لا يوجد مرض لا تنطبق أعراضه على الهستيريا من الطفح الجلدي حتى تشنجات الصرع ونوبات البرد والالام المخاض

(١) الانهيار العصبي . د. مصطفى غالب . وعلم النفس الإكلينيكي . د. فهمي .

ومن الشلل العمى . كون الهمستيريا تنسج لكل شيء لأنها تتلمس أضعف الثغرات في بناء الكائن وأقلها مقاومة ومهاجمة .

التخلف العقلي Mental Retardation

التخلف بمعناه العام هو تباطؤ الحركة أو التكوّن في النمو والتطور . يطلق عادة على النمو العقلي لدى الطفل حيث يكون المستوى العقلي على درجة منخفضة تحت السوي حتى ألما تقل عن نسبة الذكاء البالغة ٧٠ وهي النسبة التي تعتبر عموماً بمثابة الحد الأعلى لضعف العقل .

غير أن الطفل المتخلف عقلياً ليس مصاباً بالخلل الواضح المعالم فهو بطيء النضج وقدرته على التعلم ضئيلة ويعاني من النقص في تكيفه الاجتماعي .

ويمكن استعمال مفهوم التخلف للدلالة على نسبة الذكاء المتراوحة بين

٦٠ و ٩٠ .

يذهب علماء النفس إلى أن الذكاء يدخل في تحديد التخلف العقلي باعتباره للقدرة العقلية الفطرية العامة التي تساعد على التعلم بسرعة واكتساب الخبرة في الأعمال الجديدة وتطبيقها فيما يستجد من أحداث .

ويعتقد علماء النفس أن الانهيار العقلي عبارة عن هبوط مستوى الوظيفة العقلية عن مستواها السابق .

الجنون والسيكوباتية

لنبي بمقدورنا أن نسمي الشخص المجنون مجنوناً إلا إذا ضر علاقته بالمجتمع .

ويرى الدكتور بنديك أن المصاب بالجنون يعتبر جميع الناس مجانين حين يشغلون في رؤية ما يبدو أمامه في منتهى الوضوح .

ويتقبل الفصامي حقيقة كونه يعيش في عالم منفصل ومن هنا تتبع عدم مبادلاته . إنه يبني نمقاً هذائاً وهمياً ويجاهد طوال حياته كي يجعل الناس المجانين يفهمونه . إنه يتحاشى كافة الأشياء التي لا تدخل في إطاره .

ولا يزال علم النفس يقف حائراً دون تحديد تصنيف ثلاثة أمراض أخرى في الطب العقلي مثل الهستيريا والنورستانيا والصرع فأحياناً يدخلهم تحت الأمراض العقلية وأحياناً تحت الأمراض العصبية . كونها تقع تحت عنوان الأمراض الوظيفية ولو أن الصرع يكون أحياناً فطرياً وأحياناً مكتسباً .

إن المريض بالهستيريا كثير المطالب قليل الطاعة ناقص النضج ومعرض عن تقبل الحقائق أما العصابي المنطوي فتبدو عليه أعراض الحصر والقلق والاكتئاب والوسواس ، ويكون سريع التهيج لا يبالي بما يدور حوله ويكون جهازه العصبي المستقل قليل الاستقرار ، وهو خجول ، عصبي ، مستسلم لأحكام اليقظة ويجرح إحساسه بسهولة، قليل المشاركة الاجتماعية ويشكو من الأرق وهو ضعيف الاستجابة للجهد والنشاط الكولينسترازي^(١) .

أما العصابي المنبسط فتبدو عليه أعراض الهستيريا التحولية ويكون قليل الصبر محدود الاهتمامات مضطرب في حياته ويميل إلى الهجاس والتوهم بالإصابة بالأمراض الجسمية ، ويكون كثير الشكوى من شتى الآلام يعاني من التتهته ويميل إلى الكتابة .

ويجدد بنا أن نذكر أن اختلال الأنية يتفاقم عندما يشكو المريض من سماع أصوات داخلية أو خارجية تؤنيه حيناً وتهزأ به حيناً آخر وتوجه إليه السب والشتم، لو عندما يشكو من هلوسات بصرية ولمسية كأن يرى شخصاً غريباً يجلس بجانبه

(١) الاستيلكولين : حمرة موجودة في الدم وفي غيره من الأنسجة تساعد على التحليل الكيميائي لمادة الاستيلكولين التي تفرزها بعض الأعصاب والتي تنبه العضلات المخططة وبعض الغدد . وتحلل هذه المادة يؤدي إلى زيادة سرعة التوصيل الكيميائي للسعال العصبي وبالتالي إلى زيادة القابلية للنهج الحركي وإلى كف إفراز السعال وهو من أمراض الخوف والقلق .

ويلمسه ومن أغرب هذه الهلوسات ما يعرف بهلوسة^(١) رؤية الشخص نفسه أو بالهلوسة المرآوية Autoscopical Hallucination فيرى الشخص نفسه جالساً بجانب نفسه أو يرى صورته في المرآة وهي تختفي رويداً رويداً وتحل محلها صورة شخص غريب^(٢).

الهستيريا والوساوس المتسلطة

يلتقي هذا المرض النفسي نتيجة عن كبت شديد لمختلف النزعات وحرمانها من الإشباع وبذلك ينشأ صراع عنيف بينها وبين ضمير اللاشعوري "الذات العليا"^(٣).

(١) هولاس Hallucinosis حالة عقلية مضطربة تخضع لانتياب الهلوسات دون أن يصاحب ذلك أي تحليل ضروري يعترى الوجدان أو الوعي لدى المرء .

الهلاس الحاد Acute Hallucinosis الهلاس هو حالة عقلية مرضية تسم بالهلوسة الشديدة والذهان المفرط من جانب المرء ، دون أن يؤدي ذلك بالضرورة إلى عرقلة في الوعي أو فقدان له .

الهلوسة Hallucination أحيلة يظنها الإنسان أو يحسها من الحقائق الثابتة أو الواقع الراهنة في حين أنها مجرد اختلاق ذهني فالهلوسة تقوم على التوهم وخداع الحواس وتصيب الأسوء نتيجة اجهاد عاطفي أو جسمي في ظروف عادية تماماً ، يشر اشتدادها إلى وجود حالة عقلية شاذة نائمة في غالب الأحيان عن خلل أو اضطراب عقلي لدى المرء . لم يتفق علماء النفس بعد حول طبيعة هذه الظاهرة وظروف نشأتها .

هلوسة الحاضر Paramnesia تشويه يطرأ على ذاكرة المرء أو تزيق يعترى ملكة التذكر عنده والتعرف على الأشياء والأسماء والأشخاص . وهو حالة يتعذر معها على الشخص المتعل الذاكرة أن يتذكر معاني الكلمات الحقيقية .

(٢) مبادئ علم النفس العام : الدكتور يوسف مراد .

(٣) أنا (الذات) Ego هي تجربة النفس لنفسه ، أو تصويره الكلي لذاته أو هي الوحدة الدنيامية التي تولد الفرد . استخدم علماء التحليل النفسي هذا المصطلح بمعنى موضوعي وأشد حصرًا للدلالة على ذلك الجزء من الشخص الذي يكون على اتصال مباشر بالواقع الخارجي والذي يتصف بالوعي ، والذي يتضمن بالنسبة لمثيل الواقع حسماً تنقله الحواس وكما يوجد هذا الواقع في "ما قبل الشعور" على شاكلة ذكريات ، بالإضافة إلى تلك الدوافع للتقاء والتأثيرات في الداخل التي جرى قبولها منه والخاضعة للسيطرة والضغط .

الأنا الأعلى **Surer Ego** : اصطلاح يستخدمه علماء التحليل النفسي بحارة لغرويد وللدلالة على تكوين في العقل الباطن يقوم بوظيفة الضمير بالنسبة لكل من الأنا (**Ego**) الواعية وعززون الدوافع والبواعث اللاداعية (**id**) التي تنسم في معظمها بطبيعة حسية (**Libido**) . يتكون الأنا الأعلى من تجارب مبكرة تعود بشكل رئيس إلى علاقات الولد بالآبوين ، وهو الذي يمتزج الأخلاق الاجتماعية وينتقد أفكار الأنا وأفعالها ، جامعاً بين الوعي واللاوعي. الأنا الحشوي (**Visceral Ego**) (**Moi Splanchnique**) تعبر استعماله الفرنسي تسميه للدلالة على حساسية المرء العامة بحسبه والمسماة "الحساسية الحشوية" (حساسية **Sensitive - Sensitivity**) ترد هذه اللفظة عموماً في صيغة العت للدلالة على حالة من الحساسية الشديدة إزاء إحدى المواد (كالطعام مثلاً) مما يؤدي بدوره إلى إحداث اضطراب حسي بارر لدى المرء . والحساسية **Sensibility** هي قدرة المسرع على التأثر بالمنبهات الحسية الخارجية وأحياناً بالأحاسيس والعواطف . يستعمل اللفظ الأحيي في غالب الأحيان مرادفاً لـ **Sensitivity** على أنه يبنني عدم الخلط بين اللفظين . فالأول يدل على الحساسية ورقة الشعور والثاني يشير إلى الحساسية فحسب وإلى قابلية التأثير بالمنبهات الخارجية والاستجابة لمنبهات منخفضة الشدة وذات فروقات ضئيلة). ونعود للأنا الحشوي أي الواردة من الأعضاء والأنسجة البدنية وعادة من تلك الأعضاء والأنسجة في الجزء البطن أو الجوفي من الجسم . وفي إحدى نظريات تفسير منشأ الأحلام ينسم إرجاع صور الحلم إلى الإحساسات العضوية النباتية بحيث تغدو المعدة والحشا مصدرراً باعثاً على الأحلام لدى المرء.

الأنا العليا **Super Ego** اصطلاح يستخدمه المحللون النفسيون للدلالة على بية أو تركيب في اللاشعور (العقل الباطن) وهو العقل اللاواعي ، اللاشعور (**The Unconscious**) وهو مفهوم يشير إلى مجموعة العناصر الدينامية التي تتألف منها الشخصية بعضها قد يحبه الفرد كجزء من تكوينه والبعض الآخر يبقى مئأى كلي عن الوعي . جميع هذه العناصر بنوية ، وليست قائمة على سياق العملية الإجرائية . هناك اختلاف بين المدارس الفكرية بشأن تحديد هذا المفهوم . فالعقل اللاوعي كتابة عن عزن للاختبارات المترسية بفعل القمع النفسي ، فهي لا تصل إلى النافرة، يحتوي على المحركات الداعية للسلوك كما أنه مقر الطاقة العزيزة الجنسية والنفسية بالإضافة إلى الحيرت المكبوتة والعقل (الذهن) **Mind** هو المجموع الكلي المنتظم للنباتات والعمليات النفسية ، الواعسي منها واللاواعية ، ولكافة الظواهر النفسية الباطنية أو الداعية أما على الصعيد الفلسفي ، فالعقل هو الجوهر الكامن من وراء هذه النبات والعمليات . ويجري استعمال اللفظة عادة بمعنى **Intellect** أيضاً .

العقل الباطن **Collective Unconscious** اصطلاح يستخدمه علماء التحليل النفسي للدلالة على تلك العنصر العقل الباطن لدى الفرد أو في اللاشعور والمستفقا من خيرات العرف وتجاربه . أي أنها عناصر مستمدة من تجارب الجماعة ومرصودة في العقل الباطن للفرد - استخدمه يونغ إلى حد كبير وأدجمه في صلب مذهبه التحليلي. ونعود للأنا العليا للعقل الباطن ترفع صرحه التحارب والخيرات الباكرة وذلك بشكل رئيس على أساس علاقات الولد أو الطفل مع والديه .

ومن خلال دراسة شخصية المصاب وتصرفاته يتوقف علاج حالات^(١) هذا المرض ولا بد من الاعتماد على العلاج النفسي وما يتضمنه من تحليلات وإحياء واستنتاجات سلوكية .

يقوم بوظيفة نوع من العصب أو الوجدان فينتقد أفكار الأنا (الذات) وأفعالها ويتسبب في نشوء مشاعر الذنوب والقلق عندما تعتمد الأنا على دغدغة المواقف البدائية والفرائر الأولية وإلى إشباعها أو الملل نحو ذلك . آلية الدفاع عن الأنا (عن الذات) Ego Defenc Mechanism طراز من رد الفعل الذي يستهدف الحفاظ على مشاعر الفرد بالنسبة للكمية والجدارة ، بدلاً من التصدي المباشر للوضع الضاغط أو الموقف الإجهادي بأنني هذا الرد عادة على غير وعي ، مثلاً إنه يؤدي إلى تشويه الواقع .

(١) إيماء (استهواء) Suggestion ، إيمائية (قابلية للاستهواء) Suggestibility : الإيماء هو عملية عقلية ينحسرها القبول دون تمحيص أو تمحيص للأفكار الشائعة في العقل أو تحقيق تلك الأفكار على صعيد الفعل أو المعتقد دون النظر النقدي فيها - مثل تأثير الكلمات والمواقف أو الأفعال الصادرة عن شخص أو أشخاص آخرين أو المستندة في ظل ظروف معينة إلى عمليات داخل عقل الفرد .

إيماء إيجابي Positive Suggestion هو الإيماء من خلال العبارات والأقوال والأفعال التي تحدث تأثيراً قوياً في سلوك الإنسان وتصرفاته وترك أثراً إيجابياً في النفس ، وربما كان سماع الشخص المتعب لقول بشي على علائمه الصحة والعافية البادية عليه كتيلاً في بعض الأحيان بأن يزيل عنه شعور التعب ويهون عليه الأمر إيماء تنبؤي أو استهواء Hypnotic Suggestion ، هو الإيماء الذي يقوم بممارسته الطبيب النفسي على المريض أو بممارسته المنوم على الوسيط خلال عملية التنويم المغناطيسي .

إيماء ذاتي Auto - Suggestion هو الإيماء الناشئ من الفرد ذاته وليس ناجماً عن تأثير عوامل خارجية أو بفعل وسطاء من خارج المرء . فالأفكار التي تخطر في مخلة المرء وعصاة تجاربه في الحياة هي التي تبعث في نفسه الخشوف أو الجزع وتروحي له بما يطرأ في خاطره . قد ينشأ تلقائياً أو إرادياً من الذات ، ويحظى بدعم المخيلة . إيماء سلبي Negative Suggestion وسيلة يتم اللجوء إليها بغية إبلاغ المرء عن نتيجة مؤلمة أو غير مستحبة أسفر عنها عدم اتباعه لخط معين أو انتهاجه سبيلاً محددة ز ويتخذ التهديد الضمني أو المبطن مثلاً ، صيغة من صيغ الإيماء السلبي .

إيماء غيري ، الغمر (الآخرين) Hetero - Suggestion هو الإيماء المتبادل للذاتي وكل إيماء يعتمد على كلمات الغمر ومواقفهم واتجاهاتهم أو تستهويه أفعالهم . فالفكرة تشير هنا إلى الشخص الآخر أو مجموعة من الأشخاص تكون لما يقولونه أو يفعلونه صفة إيمائية أو وقع الإيماء في نفس المرء . مصدره الغمر وهو إرادي في معظم الحالات.

النوراستنيا

هي أحد أنواع الهستيريا تجسد حالات القلق النفسي . وأهم أعراض هذا المرض الشعور الدائم بالاجهاد والتعب والعزوف عن مزاولة الأعمال اليومية والشعور بالتعب والارهاق وتسبب العرق وكثيراً ما يشعر المريض بالنوراستنيا حاجته للعودة إلى فراشه للراحة والنوم .

ينتأب هذا المريض الضيق والتبرم ولا يستطيع التفكير في أي موضوع. ويرد علماء النفس هذه الحالات إلى ضعف الخلايا العصبية وإصابتها بالخلل إلا أن العلم لا ينسجم مع ما تذهب إليه الاكتشافات النفسية الحديثة .

وينصح العالم النفسي فرويد من يشعر بمثل هذه الأعراض أن يؤمن أولاً أن علاجه بيده هو قبل أن يراجع الطبيب ويواجه مشكلته بصراحة ويفهمها على حقيقتها ويتجنب الموقف السلبي . موقف الهرب من ذاته^(١) .

إعطاء بعد تنويم (لاحق للتنويم) Post - Hypnotic Suggestion هو الميل إلى تنفيذ الإجابات التي جرى تلقيها للشخص خلال عملية التنويم المغناطيسي حتى بعد أن يكون هذا التنويم قد انتهى . أو هو الإيحاء الصادر إلى الشخص في أثناء حالة النوم كي يعيد هذا الشخص إلى تنفيذ ما تضمنه الإيحاء المذكور بعد رجوعه إلى حالة اليقظة ، وقد يستغرق أثره في العقل مدة من الزمن .

(١) الحسد Jealous حالة عاطفية وانفعالية معقدة تنطوي على شعور بالكراهية بضمرة شخص نحو شخص آخر بسبب علاقات الاثنين مع شخص ثالث . وأكثر صيغة شيوعاً هي الغيرة الجنسية .

والحسد يحمل في ثناياه الألم النفسي الذي ينجم عن إغراض المحبوب عن الحب وابتعاده عنه وإثارة لشخص آخر عليه . كما ينطوي معناه على الشك واليقظة والحذر وسوء الظن بالغير .

حسد القضيبي Penis Envy حالة نفسية يصبح فيها الذكر موضع حسد وغيرة من جانب الأنثى لأنه يملك قضيباً وهي لا تملكه . ويقول فرويد أن اكتشاف الفتيات لفقدان العضو الكامل يجعلهن على غرار الفتيان والذكور يولد في فوسهن إحساساً عميقاً بالتعرض للخطر وشعوراً بالنقص والضعف . حتى أن معاناة بعض النساء لشعور عميق من الاستياء والحرمان تستمد جذورها المرضية من مثل هذا الحسد المكبوت في أعماق النفس .

وقد تشير هذا الحسد لدى الأنثى المراهقة إلى رغبة في حيازة الحسنان السلطوية والاحشاعية التي يتمتع بها الذكور ويرمز إليها القضيبي .

الوسواس القهري

يعتقد بعض الأطباء أن هذا المرض مرتبط بالذهان نظراً لأن بعض حالات الوسواس القهري تتحول إلى أمراض ذهانية .

ويرى بعض الأطباء حالات الوسواس أنه عملية دفاعية ضد الذهان إذا عولج الوسواس القهري وشفي تماماً يبدأ المريض في المعاناة من أعراض ذهانية وشفي تماماً يبدأ المريض في المعاناة من أعراض ذهانية شبه فصامية .

يلعب العامل الوراثي دوراً هاماً في تكوين الوسواس القهري وكذلك يتداخل العامل الوراثي مع العامل البيئي لتكوين هذا المرض .

ويرد علماء مدرسة التحليل النفسي هذا المرض إلى اضطراب في المرحلة الشرجية في تكوين شخصية الفرد وقسوة رقابة الأنا الأعلى للفرد لكل تصرفاته.

ويظهر مرض الوسواس القهري عادة في الشخصية الوسواسية والتي تتميز بالصلابة وعدم المرونة وصعوبة التكيف والتأقلم للظواهر المختلفة مع حسب النظام وضبط المواعيد والدقة في العمل والاهتمام بالتفاصيل والثبات في المواقف الشديدة.

يقول الدكتور مصطفى غالب في كتابه الانهيار العصبي عن هذا المرض .
"إن الشخصية التي تطالب دائماً بالحق والنظام تتعرض لاضطرابات نفسية مختلفة نظراً لاحتكاكها الدائم بالمجتمع وعدم قدرتها على تحقيق مثلها العليا .

أما المخاوف القهرية كما يرى علماء النفس ترتبط بالأفكار أو الصور والانفعالات والطقوس الحركية فتكون المخاوف وسيلة للهروب من الموقف القهري. الخوف من الأماكن المغلقة أو المتسعة والمرتفعة والمظلمة ومن اللحم والأمراض والميكروبات والتلوث كلها يجد فيها المرء خوفه .

ومن للحالات العقلية الأساسية التي تؤثر في علاقات الإنسان ببني جنسه فهي من دلائل النقص في الإنسان .

أما الغيرة الجنسية فحالة عقلية أخرى أكثر صعوبة وأشد خطورة ذلك أن من المستحيل تحويلها إلى صفة نافعة . والغيرة هي الشعور بالنقص بعيد الغور لأن الغيور يخشى عدم قدرته على الاحتفاظ لنفسه بشريكه أو شريكته وإذا ما أراد أن يؤثر على شريكه فيتكشف على الفور ضعفه ونقصه بما يظهر من غيرته .

مرض الصرع

(١) مرض الصرع

حفل التاريخ بالمصابين بنوبات صرعية منهم يوليوس قيصر والاسكندر و نابليون بونابرت .

وكان للناس ينظرون إلى الشخص المصروع بمخافة ويعدون حالته على إنها حالة مقدسة . والصرع Epilepsy هو اضطراب يصيب صاحبه بالنتنخ وفقدان القدرة على الإحساس أو الشعور تؤدي بالتالي لحدوث نوبات يخل فيها نشاط المخ.

لقد اكتشف بيرجر موجات المخ عند مرضى الصرع ووجد أن هناك نحو ١/٢ % من مجموع أفراد المجتمع مصابين بهذا المرض^(١) وأن النوبة Fit تظهر الصرعة فجأة وتصيب أعراضه الجسم والمخ والنشاط النفسي والعقلي .

ومن أسباب هذا المرض قد يرث الإنسان الاضطراب في موجات المخ مع حدوث تحطيم في المخ نتيجة تضافر العوامل البيئية والوراثية .

وقد يكون نتيجة أورام في المخ أو وجود خراج أو دمل في المخ أو بالأوعية المخية .

وقد يكون نتيجة عوامل طارئة كالمثيرات الحسية والانفعالية أو الكيمائية أو نتيجة تغير في كمية الدم المتدفق إلى الدماغ وأخيراً قد يكون السبب في نقص فيتامين ب٦ الذي يؤدي إلى ضعف مقاومة الجهاز العصبي .

والصرع أنواع منها :

١-الصرع الكبير Crand Mal وهو من الأمراض المعروفة^(٢) ويسبق هذه النوبة حالة من الإنذار لعدة ثوان عبارة عن إشارة حسية أو انفعالية

(١) د. عبد الرحمن العمري - مجلة الفيصل الممد ٤١ لعام ١٩٨٠ .

(٢) كان يطلق عليه اسم المرض المقدس Sacar حيث كان يعتقد أن المصاب قد أصيب بحمة إلهية .

مؤداها إثارة بؤرة المخ تتبعها تقلصات جميع عضلات الجسم وتوترها مع فقدان الشعور والسقوط على الأرض ونتيجة هذا السقوط قد يصاب بجروح أو قطع اللسان . كما يفقد المريض القدرة على التحكم بمثانيته^(١) وقد يتوقف تنفسه مع اضطراب التفكير وفي الحياة الانفعالية والقوى العقلية . وتستمر هذه الحالة ما بين ١٠ إلى ٣٠ ثانية .

٢- **التشنجات Convulsions** وفيه تنقلص عضلات المريض وترتخي فجأة ولاكثر من دقيقة واحدة وقد يعرض المريض لسانه أو يتبول على نفسه أو يسيل منه بعض السائل المنوي ، ويزرق جسمه ووجهه ويظهر (الزبد) من شديقه .

٣- **صرع جاكسون** وهو عبارة عن نوبة تشنجية تحدث عند تهيج موضعي في جزء من المنطقة الحركية في لحاء المخ فقط وليس كل المخ . وبداية تبدأ نوبة التشنج في إبهام اليد أو القدم أو الفم وقد يمتد لأجزاء أخرى حتى يشمل للجسم كله^(٢) . ويفقد المريض شعوره ويعقب هذه النوبة تتميل الأطراف المتشنجة .

٤- **الصرع الصغير** : وهو عبارة عن فقدان المريض لشعوره لثوان عدة ويستطيع خلالها أو بعدها القيام بنشاطه الحركي ولكن باضطراب وانفعال شديدين .

٥- **الثقلية** : وهي حالة أخرى من الصرع وهو يشبه الصرع أنف الذكر . يفقد المريض شعوره لعدة ثوان دون أن يفقد قدرته على التحكم في عضلاته ولا يسقط أرضاً ولا يسقط ما تمسك به يده . إلا أن سحنة

(١) أي يول على نفسه لا إرادياً أثناء النوبة .

(٢) يدعى الصرع الكبير . والصرع بمفهومه العلمي مرض دماغي يمتاز باتيان المريض بعض السلوك التشنجي أو الاهتزاز أو الارتعاش .

وجهه تتغير وتكون نوبته أقصر من الصرع الصغير . إلا أنها تتكرر
أكثر من مئة نوبة تقريباً في اليوم الواحد .

٦-الصرع النفسي جسمي (النفسي الحركي) : وفيه يتغير شعور وشخصية
المريض .

٧-النوبة الحسية الصرعية : وأسباب هذه النوبة تأثر الأجزاء الخاصة
بالإدراك في الدماغ . يحس المريض ببرودة أو حرارة في رأسه مع ألم
في رأسه وأسماعه أو بعض أجزاء جسمه وقد يشم أشياء لا وجود لها في
واقعه وقد تطفو لديه ذكريات قديمة . تمتاز شخصية المصروع بسمات
منها ضيق صدره وسرعة إثارته وتقلب مزاجه وإصابته بالاكنتاب
وتتميز شخصيته بالتناقض فهو يحب ويكره ومسالماً وعدوانياً في آن
واحد. إن المصروع يعاني من الشعور بالأكانية وهو لا يعطف على أحد
مع أنه يتوقع عطف الجميع عليه .

هناك حالات من الضعف العقلي الولادي يصاحبها نوبات صرعية وهذا ما
يؤدي إلى عوق النمو العقلي. ومن بعض هذه الاضطرابات ما يصيب الدماغ فيؤدي
إلى ضعفه وإلى الصرع معاً وهو ما يسمى بذهان الصرع . والمريض في مثل هذا
المرض يقل اهتمامه بالعالم الخارجي ويضيق أفقه وتضعف ذاكرته ويشعر أبدأً
بالاضطهاد ودوهم المرض إضف إلى ما يعانيه من اضطرابات سمعية وبصرية .
كما يهمل المريض نفسه والاهتمام بمظهره. ويشعر أحياناً بالعدوان والتمرد .

وتتميز شخصية المصروع بالسمات الأربع الآتية^(١) :

١-البعد عن العادي والمألوف والميل للشذوذ والخروج عن القواعد المعتادة
Eccentricity .

٢-فقر الانفعالات Poerty of Emotions .

(١) كما وصفها كلارك L.P. Clark

٣- شدة الحساسية Hypersensitivity .

٤- الجمود وعدم المرونة وعجز المريض عن تغيير اتجاهاته Rigidity .

ولوقاية وعلاج المصروع ينبغي على المحيطين به أن يحاولوا حمايته من السقوط على الأرض كي يجنبونه الإصابة من جراء ذلك السقوط . مع وضع أي شيء رخو بين فكيه لحماية لسانه من القطع^(١) . مع إعطائه بعض العقاقير المهدئة للأعصاب أو نقله للمستشفى لتلقي العلاج اللازم . وهناك أنواع مختلفة أخرى من التشنجات أو الهزات غير الصرعية والتي تشبه الصرع . وتظهر على الطفل في عامه الثالث وعلاجه الأغذية الجيدة وتناول زيت كبد الحوت والتعرض لأشعة الشمس .

ويتميز الصرع بنوعين :

- ١- الصرع التكويني Dispothic Epilepsy وهذا المرض لا تعرف أسبابه.
- ٢- الصرع العرضي Symptomatic Epilepsy وهو تلف في المخ ويحدث أثناء أو بعد أو قبل الولادة .

وفي خلال المدة ما بين سنة ١٩٣٨ - ١٩٤٥ اكتشفت ثلاثة أدوية جديدة تتحكم في علاج جميع الأنواع الرئيسة للصرع منها :

- (١) الديلانتين Dilantin الذي يفيد الصرع الكبير ولنوبات الصرع النفسي ، جسمي .
- (٢) الميزانتون Mesantion وهو يفيد الصرع الكبير أيضاً وللصرع النفسي حركي وصرع جاكسون .
- (٣) عقار التريديون Tridion ويفيد الصرع الصغير الذي لا تفيده العقاقير السابقة . ومنذ عام ١٩٤٥ وحتى عام ١٩٩٩ اكتشفت الكثير من الأدوية التي

(١) لأن المصروع يضع لسانه بين أسنانه ويضغط عليه بشدة نتيجة التشنجات التي تحدث له لا إرادياً .

تفيد في الوقاية والعلاج من نوبات الصرع ، ومن شأن هذه العقاقير الطبية والعلاج النفسي يمكن للفرد المصاب أن ينمي شخصيته لتكون مقبولة في محيطه كون ذلك العلاج وتلك العقاقير قادرين على التحكم في اضطرابات التنشج.

عصاب القلق

عصاب القلق

يرى هلجرد أن للقلق هو عبارة من العبارات اللغوية العامة يشير إلى حالة من توقع الشر أو الخطر والاهتمام الزائد وعدم الراحة أو عدم الاستئقرار أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد .

إن القلق نوع خاص من الخوف^(١) وهو موضوع غامض أو مبهم أو خوف من المجهول.

(١) خواف، رهبة، خوف مرضي (فوبيا) ، رهاب Phobia

الخوف هو قلق عصبي أو عصاب نفسي لا يخضع للعقل ويساور المرء بصورة حادة مدة حيث كونه رهبة في المس شادة عن المألوف تصعب السيطرة عليها أو التحكم فيها . ينطوي على طابع مرضي وينشأ عادة من جساء تجارب سابقة غير سارة ومترسة في حالة تحت شعورية أو أنه يتولد من صدمات نفسية عنيفة . وهو خوف مس أشياء معينة أو وضعيات ومواقف محددة ، ومن الاتيان بأعمال ونشاطات موزوقة ، والشخص الذي يعترف بالخواف لا يفهم طبيعة هذا القلق المرضي .

خواف الأجانب ، كره الأجنبي Xenophobia

وهو الخوف المرضي من الغرباء وقد يتحول إلى كره للعرب والأجنبي فيقال كراهية الأجانب أو كل ما هو خارج عن نطاق الدائرة القومية والوطنية . على أن الأساس في ذلك كله هو الرهاب النفسي من العريب والأجنبي .

خواف الاجتماع Sociophobia

سمة تحدث عنها (سلدون) وهي على النقيض من حب الاجتماع Sociophobia . تشير إلى ميل أو نزوع لدى المرء نحو العزلة والابتعاد عن الناس ، والخوف المرضي من المضاعفات الاجتماعية أو من الاختلاط مع الجماعات وإقامة العلاقات معها .

خواف الاحمرار خجلاً Erythrophobia (Ereatrophobia)

رهاب وثيق الصلة بالخجل الذي يعترى المرء فيمتنع لونه أو يحمر وجهه خجلاً وحياء ، يخشى صاحبه من احمرار الوجه لئلا ينم ذلك عن شعور بالذنب ، وقد يرتبط هذا الأمر بخوف محرج تعرض له في الماضي وتسرك آثار الصدمة في نفسه .

خواف الإصابة بالمرض Pathophobia

خوف مرضي أو رهبة تستحوذ على المرء تلبا يعاني الألم والوحش أو يصاب بمرض فهو يخشى معاناة الآلام أو تعمل الأوجاع ويهرب من ابتلائه بقاء أو مرض .

خوف الأفاعي Ophidiophobia

خوف مرضي من الحيات والتعاين وكافة أنواع الأفاعي ، له جذور نفسية ترجع إلى الخبرات الماضية أو التهربيل الاجتماعي والقصص المتعلقة بالحيات . فالمرء هنا يخشى رؤية الأفعى ويرتجف لدى سماعه أخبار الحيات وربما كانت مخافته للأفاعي نائمة عن إحجام في المفرد أو هي ترمز إلى حلالق قضيبية ونوازع شبقية .

خوف الأعماق Bathophobia Ivresse des Profondus

هو خوف مرضي من الأماكن العميقة أو المحددة نحو القعر والعمارة في العمق . يصل بصاحبه إلى حد يفوق المعقول ، جاعلاً إياه يتحاشى المرور قرب الأعماق والمنحدرات السحيقة . يقابله خوف المرتفعات أو رهبة الشواطئ والعلاء ، ويشبه الدوار الذي يعتري المرء في الأماكن الضيقة .

خوف الأكل Sitiophobia

هو خوف بارز للملاحق يستحوذ على المرء بالنسبة لأنواع معينة من الأطعمة والمأكول ، حتى أنه قد ينسحب علسى الأكل عموماً ، يتحلى هذا الرهبا في النفور من الأكل والابتعاد عن موائد الطعام ومخافة ابتلاع الأكل لدى رؤيته . قد يرتبط بفقدان الشهية أحياناً ، وعلى العموم مع خوف الماء .

خوف الأماكن المغلقة Claustrophobia (رهاب الاحتجاز)

خوف مرضي يتحلى في الرهبة التي تعتري المرء من الانحصار في مكان مغلق أو الوجود في غرفة مغلقة الوافذ ومسدلة الستائر ، فيحس صاحبه بأن الجدران تكاد تطبق عليه والسدود تأخذ بخناقته .

خوف الأمراض الزهرية Venerophobia

خوف مرضي يتتاب المرء من عملية الاتصال الجنسي وممارسة العلاقات الجنسية تلبا يؤدي ذلك إلى إصابته بمرض زهري والتقاطه للهرثيم التي تنقل الأمراض الزهرية . يشبه خوف الجماع الجنسي إلى حد بعيد .

خوف الأموات والجثث Necrophobia

رهاب مرضي يعتري المرء من رؤية الأموات والجثث والأحداث والقبور ، فيتحاشى المصاب به الذهاب إلى الجنازات والمشاركة في الدفن . ويهرب من منظر الجثة الذي يوحي له الموت ويذكره بشئ أليم في خبايا النفس .

خوف الأوتار Linonophobia

خوف مرضي من سماع الموسيقى الوترية وكل الأصوات المنبثقة من العزف على الأوتار أو مداعبتها . حتى لكأن الوتر المشدود يمز في نفس المرء ويفتح جروحه النفسية من جديد . فالأوتار ترتبط بالموسيقى وربما كان مرد ذلك كله إلى مخافة المرء أن تنقله الأوتار إلى حالة ماضية يريد الابتعاد عنها ونسيانها وترسيبها في أعماق اللاشعور .

خوف الأيمن Dextrophobia

خوف مريض من الأجسام اليمى أو من استعمال المرء ليد اليمى بدلاً من اليسرى . وقد ترتبط مخافة اليمى في نفس المرء بتجارب ماضية مترسبة في عقله الباطن ، بحيث تنشأ عنده رهبة من استخدام اليد اليمى .

خوف الأيسر Levophobia

هو الخوف المرضى أو الرهاب مما يقع إلى يسار الجسم ، ومن استعمال اليد اليسرى أو القدم ، يقابله خسوف الأيمن ورهاب الأجسام اليمى ، وهناك أسباب نفسية كامنة وراء مخافة اليسار بالنسبة لأعضاء الجسم .

خوف البحار والمحيطات Thalassophobia

رهاب مريض يحمل صاحبه على تجنب عوص البحر والسباحة وعبور المحيط في سفينة أو باخرة ، فقد يكون المرء مصاباً بخوف مريض من البحر والمحيط لكنه لا يتردد في السفر بطريق الجو وركوب الطائرة والعكس بالعكس . وهناك من يخشى الأبرين معاً ويفضل الانتقال بالطرق البرية للمواصلات .

خوف البراز Coprophobia

خوف مريض لا معقول يصل بالمرء إلى درجة الرهاب والوسوسة ويتركز على البراز والتغوط والروث . حتى أن المصاب به قد يتراءى له مصدر الخوف في كثير من الأشياء التي لا تمت بصلة مباشرة إلى المشهد الذي يبعث المخاوف في نفسه .

خوف البرق والرعد Astraphobia

رهبة مرضية تجعل الشخص يفرع من رؤية البرق ويهلع لدى سماعه الرعد ، وقد يتسع نطاق خوفه حتى يشمل الشتاء كفصل يشتد فيه البرق الخاطف والرعد القاصف .

خوف التفكير Phronemohpobia

رهاب أو خوف مريض يصل بالمرء إلى حد الإحجام عن التفكير مخافة النتائج أو العواقب المأتمية عن ذلك ، فهو يخشى أفكاره ولذا يتجنب عن أعمال الفكر وتشغيل ذهنه ، فضلاً عن الاجترار الروتيني على وساوس الأفكار ومعاسله التفكير ، وربما ارتبطت عملية التفكير في نفس هذا الشخص بصدمات مؤلمة لا تزال آثارها عالقة في اللاشعور .

خوف الثلوث Mysophobia

خوف مريض أو رهاب لا معقول من رؤية الأفتان والأوساخ لثلا تؤدي إلى تلوث المرء والتعلق بأرداته . قد يتحول إلى وسوسة مرضية ترى الثلوث والقذارة في كل شيء وتتصور الأوساخ منتشرة في كل مكان .

خوف الثلج Chionophobia

وسوسة شبه مرضية تسبب بالمرء وتنعكس على خوفه من رؤية الثلج واليباض أو سرعة ذوبان الجليد تحت حرارة الشمس اللاذعة . تعود جذور هذا الرهاب إلى حالة نفسية مرتبطة بتجربة في الماضي وقد يكون الاحباط فيها أو لميزت بشئ من الحمية ، يقابله رهاب النار والماء وغير ذلك .

خوف الجديد (نيوفوبيا) Neophobia

اصطلاح استخدمه "ريشه" (Richet) للدلالة على حالة نفسية لدى الأشخاص من ذوي الميول الرجعية بمعسني المعارضة الشديدة من جانب هؤلاء لكل شيء جديد أو يرسم بالجدد .

خوف الجرثام Bacillophobia

خوف مرضي أشبه ما يكون بالروسوسة من وجود الجرثام في كل شيء يراه المرء أو عليه أن يتناوله ويتعامل معه. فالصاب بهذا الوسواس المرضي يتصور الجرثام قاسية في كل مكان وغذاء وكساء .

خوف البحر Seabophobia

خوف مرضي من الإصابة بداء الجرب ، سواء بطريق انتقال العدوى أو بواسطة الاحتكاك بالغير من الناس، فكلمة شعر المرء بشيء من الحك يوسوس له هذا الرهاب أنه قد أصيب بالجرب أو على وشك الإصابة به. حتى أن المرء يأخذ بحك جلده دون حاجة إلى دليل قاطع على إصابته بمرض الجرب .

خوف الجسور Gephyrophobia

خوف مرضي من رؤية الجسور والقاطر وللا يضطر المرء إلى العبور فوقها . فهو يخشى أن ينهار به الجسر ، ولذا يتحاشى المرور فوق الجسور وما شابه ذلك ، قد ترتبط هذه الرهبة بمحادثة معينة علفت في اللاشعور فتحولت إلى هاجس يتوجس المصاب به خيفة من كل جسر يراه.

خوف الجلوس Kathisophobia

بقلبه خواف المشي أو السقوط والوقوف ، وهو خوف مرضي يستحوذ على المرء من الجلوس والقفود فيتحاشى ذلك في شئ الحالات . وربما كان الجلوس مؤثراً للسكون والمندوء الذي يخشاه فيفضل عليه المشي والحركة الدائمة أو الوقوف منتصب القائمة بدلاً من الانحناء والجلوس .

خواف الجماع الجنسي Coytophobia

رهاب يتبدى على صورة نفور مرضي من ممارسة العلاقات الجنسية ، ولا سيما الإقدام على عملية الجماع السوي. ترجع أسبابه إلى جذور نفسية في معظم الأحيان .

خواف الحشود والتجمعات Demophobia

رهاب أو خوف مرضي يحمل المصاب به على تجنب الحشود والتجمعات والابتعاد عنها وإيثار الوجود الانفرادي. وقد يرتبط الحشد من الناس أو التجمع في عقل المرء الباطن بصدمة معينة أو ذكرى أليمة. تتمكس رواسبها النفسية على سلوكه الذي يتحاشى رؤية الحشود ويغاف من منظرها .

خواف الحيوانات Zoophobia

خوف مرضي من بعض الحيوانات ، ترجع جذوره إلى تجربة أليمة أو معتقد راسب في اللاشعور مما يحمل المرء على تخافة الحيوان والابتعاد عن مشهده وتجنب الاحتكاك به أو المطف عليه وعدم إيذائه ومطاردته عن خشية.

خواف الحشرات Acarophobia

هو الخوف المرضي الذي ينتاب المرء فيولد في نفسه رهبة من الحشرات على اختلاف أنواعها من القراد أو مما يولد الخلق في الجلد .

خوف الخطيئة Peccatophobia

خوف مرضي يعترى المرء إما من مغبة اقتراف خطيئة ما أو لشعوره بأنه قد اقترف خطيئة وارتكب معصية . فهو دائم الخشية من كونه عرضة لواحد من هذين الأمرين .

خوف الخلاء أو الفضاء Agoraphobia

ويقال له أيضاً : الاقتضاء ، وهو خوف مرضي يصيب المرء فيجعله متوجساً من الأماكن الفسيحة المفتوحة . كما يتحاشى من يعتره هذا الخوف اجتياز الساحات الواسعة الحالية أو المرور في الشوارع ، كما يتحاشى من يعتره هذا الخوف اجتياز الساحات الواسعة الحالية أو المرور في الشوارع والمجاذب الفارغة من الناس لتلا بصل إلى طريق مسدود يصعب عليه الخروج منه . يظهر أحياناً لدى الأشخاص من الأسوياء . شرحه العالم (وستنغال) .

خوف الخوف أو رهاب الخوف Phobophobia

رهبة مرضية تجعل المرء يخاف من الخوف ذاته ، أي أنه يخشى على نفسه من أن يستبد به الخوف وتسيطر عليه المخاوف . لذا سمي بهذا الاسم "فوبوفوبيا" وهي حالة معقدة تستحوذ على المرء فتوسوس له بشئ الوسواس .

خوف الدفن حياً Taphophobia :

رهاب مرضي يعترى المرء ويتعلق في خشيته الدائمة من أن يصار إلى دفنه حياً . وقد يكون ظاهرة متفرعة من خوف الإنسان من الموت عامة .

خوف الديدان Vermiphobia :

خوف مرضي شبيه إلى حد بعيد برهاب الحشرات لكنه يتركز على الديدان ومشتقاتها من الحيوانات الزاحفة أو المتسللة . والمصاب بهذه المخافة يتوسوس من الإقامة في فنادق معينة ومن تناول بعض الأطعمة أو الاحتكاك بأناس معينين . حتى إن هذا الإنسان يرى الديدان زاحفة نحوه في كل شيء يلامسه ويتصل به .

خوف رؤية الدم Hamatophobia :

خوف مرضي أو رهاب يعترى المرء ويتبدى عليه كلما تعرض لمراى الدم . فزوية الدم تثير في نفسه حساسيات بالغة وترتبط بصدمة نفسية معينة . وقد يفسد اللون الأحمر لديه مرادفاً للفظر للدم ومثوراً لشئ المخاوف في النفس .

خوف الرجال أو كرهية الرجال Androphobai :

يقابله رهاب النساء أو كرهيتهن . وهو خوف ينتاب المرأة أو الأنثى أو الرجل بسبب صدمة نفسية أو عيبه احياطية فتصعب جام الكره على الرجل أو الذكر والعكس بالعكس . ولا تأمن جانبته بل تنفر منه وتتجه صوب مثيلاتها في حياة العشق والنشاط الجنسي وكذا يفعل الرجل أو الذكر .

خوف الزمن Chronophobia :

رغبة مرضية تستحوذ على النفس التي تبلغ في حقل الأمور مرهونة بالأوقات والأزمنة أو ترى في الزمن قوة فاعلة ومؤثرة في مجرى حياة المرء . يشعر للمصاب بهذا الخوف أنه في سياق دائم مع الزمن ودقائق الوقت وتوانيه ، لتسلا بسبقه الزمن ويفوت عليه بلوغ غايته . إنه رهاب يصل إلى درجة الوسواس .

خوفات الزهري Syphilophobia :

ويقال له وسوسة الزهري أيضاً ، بمعنى الخوف من الإصابة بداء الزهري ينجم عن تجربة ماضية عاشها المرء في ظروف معينة لكن بقاهاها مازالت مترسبة في نفسه . فهو يخشى دوماً أن تعاوده مخافة الإبتلاء بمرض الزهري .

خوفات الزواج Gamophobia :

كتابة عن خوف مرضي يعترى المرء فيحلمه شديد الإححام عن الدخول إلى قفص الزوجية وانخراط شريك أو شريكه لحبائه . يقابله في الطرف الآخر "مس الزواج" أو الهوس المرضي الدال على رغبة ساحقة في الزواج والذي تصحبه تصرفات مرضية .

خوفات السرطان Cancerophobia :

خوف مرضي أو رهاب يجعل المصاب به دائم الوسوسة لثلا يكون مصاباً بداء السرطان ، حتى أنه يسبب كل وعكة تعترى صحته إلى إصابة خفية بالسرطان . وهذا الخوف على غرار رهاب أمراض القلب من حيث المخاوف التي تساور المرء .

خوفات السرقة أو الاختلاس Kleptophobia :

رغبة تعترى المرء فيحجم عن الاختلاس ولا يتجرأ على مد يده لسرقة شيء ما في غياب الرقيب ، يقابله جنسون السرقة أو هوس الاختلاس Kleptomanie حيث لا يتورع المرء عن الاستيلاء على الأشياء غير عابئ بمساوئ فعلته والعقاب الذي ينتظره .

خوفات السفر Travellingphobia :

رهاب مرضي يشبه الوسواس الذي يستحوذ على المرء ويمنعه من السفر بوسائل الانتقال والمواصلات مثل القطارات والطائرات والسيارات . يقال عن فرويد أنه كان يعاني هذا الخوف طيلة اثني عشرة عاماً (١٨٨٧-١٨٩٩) فامتنع عن السفر بالقطار ثم استطاع بعد ذلك أن يطرد هذا الرهاب بواسطة التحليل النفسي (Psychoanalysis) (وهي مدرسة من مدارس علم النفس وطريقة لمعالجة الاضطرابات العقلية والعصبية قام بتطويرها سيغموند فرويد) . تتميز بنظرة دينامية إلى جميع مناحي الحياة العقلية ، الشعورية منها واللاشعورية. وتشهد بصورة خاصة على ظاهرة العقل الباطني أو اللاشعوري . كما أنها تنصف بأسلوب مفصل في الاستقصاء والمعالجة يستند إلى استخدام وسيلة التداعي الحر المستمر حيث يتطلب التحليل حالة من الاسترخاء لدى المريض ويستهدف انتزاع المكتونات اللاشعورية وكشف العقد النفسية والمحتويات المكبوتة لكي يتخذ المريض موقف آخر منها . ونعود إلى فرويد حيث أن حمى السفر عصفت به في حياته المتأخرة فلم يفته قطار بل درج على الوصول إلى المحطة قبل إنطلاق القطار بمدة ساعة من الزمن .

خوف السلام Climacophobia :

رغبة شبه مرضية تستولي على نفسية الشخص من جراء رؤية السلام واضطراره إلى صعودها واتقاء درجاتها. فالصعود على الأدراج يمثل لديه الارتفاع صوب المجهول. وقد ترتبط السلام بلغته بمحادثة كان لها وقع أليم في نفسه فتحوّلت رواسيها اللاشعورية إلى وسوسة وخافة من ارتقاء السلام واستخدام المصاعد الكهربائية التي توحي له برهاب الاحتجاز .

خوف السل الرئوي Phthisiophobia :

هو الرهاب أو الخوف المرضي النفسي من الإصابة بداء السل الرئوي . فالمرء يخشى من السعال أحياناً لئلا يكون ذلك بمثابة الدليل على إصابته بالسل في الرئتين .

خوف السموم Toxiophobia :

خوف مرضي يصيب الشخص جاعلاً إياه في حالة نفسية قلقلة لئلا يقدم أحد من الناس على دس السم له أو يحاول تسميمه . وقد يتركز هذا الرهاب على شخص مكره أو بغض أو يتخيل المصاب به أن الآخرين يريدون القضاء عليه بواسطة السم .

خوف الصوت الذاتي Phonophobia :

خوف مرضي من التكلم بصوت عالي حتى إنه يتخيل للمرء المصاب بهذا النوع من الرهاب أو الخوف أن صوته ينفق له بالمِرصاد ويقرع في أذنيه وسمعه قرعاً يبعث على الفزع والاستفانة من الذات التي تتجلى في الصوت.

خوف الضوء (رهاب الضوء) Photophobia :

خوف أو رهاب يتجلى في اعتماد المرء عن النور القوي والساطع بفعل وسوسة أو خشية نفسية لها طابع مرضي. وتطلق التسمية أيضاً على تجنب استخدام العين في سطوع الضوء القوي والمبهر ، كما هي الحال لدى الأنفق Albino والمصابين بعمى لوني كلي .

خوف الظلمة والعمى Scotophobia :

هو الخوف المرضي الذي يتبدى لدى المرء من رؤية الأماكن المظلمة والمعمى أو عند حلول الظلام وانتشار العمى. يرتبط هذا الرهاب بتجارب ماضية مترسبة في العقل الباطن وقد تشير رغبة العمى إلى مخافة المرء ممن رغبات مكبوتة في النفس أحياناً .

خوف العمل والتعب Ergophobia :

خوف مرضي يتبدى في تجنب المرء لممارسة العمل خوفاً من أن يناله التعب وينهك قواه . فهو يخشى الإتيان بعمل أو بذل مجهود جسدي لئلا تغور قواه ويأخذ منه التعب والمعز مأخذاً . فالمعمل يوازي هاجس الإنقيار والإنفك الجسدي ، ولذا يسمى هذا المرء إلى تخاشيه والتهرب منه .

خوف العلاقات الجنسية Cypriphobia :

هو رهاب الحب والعلاقات القرامية بشكل عام .

سمى كذلك نسبة إلى Cyprian قرص ، التي كانت في الأساطير القديمة موئل أفروديت آلهة الحب لذا فإنه يسدل على خوف المرء من ممارسة الحب وإقامة العلاقات الجنسية .

خوف الفراغ أو الخلاء : Crennophobia :

الكلمة مشتقة من اللفظة اليونانية Kremuos عني الفراغ والخلاء . استخدمها العالم النفسي يونغ سنة ١٩٢٩ للدلالة على ضرب من الدوار أو الدوخة Vertigo (الدوخة أو الدوار هو الإحساس بالدوران أو الدوخة وممرده في الحالات السوية إلى إفراط في تيبه الأعصاب المستقبلية للإحساس بالتوازن في الأتية شبه المستديرة) . والسبب تعري المرء حين يجد نفسه وسط فراغ هائل أو مكان فسيح الأرجاء يشبه Agoraphobia إلى حد بعيد ، وقد يصيب الأسوياء أيضاً .

خوف القطارات الحديدية : Siderodromaphobai :

الخوف المرضي من السكك والقطارات الحديدية بحيث يتجنب المرء السفر بواسطتها واستخدامها كوسيلة للتنقل والاتصال . ربما كان منشأ هذا الدهان راجعاً إلى تجربة أو صدمة نفسية معينة . فهو إذن ينمكس على مخافة الشخص من رؤية القطارات وسماع هديرها وصفارتها وهي تنساب فوق خطوطها الحديدية .

خوف القلب (قلاب) : Candiophobia :

خوف مرضي يوسوس للمرء أنه مصاب بمرض القلب فيبادر إلى رد كل وعكة بسيطة تلم به إلى خلل في قلبه . وهو من الوسواس النفسية الشائعة في الوقت الحاضر ، ربما بسبب إزدحام حوادث الوفاة بالسكتة القلبية وتناسل اختيارها على أوسع نطاق .

خوف الكتابة : Craphophobia :

رهاب يصل بالمرء إلى حد الاحجام عن تدوين الأشياء كتابة أو ممارسة الكتابة . يقابله جنون الكتابة أو السيلان الكتابي ، حيث يشعر المرء بدافع هاجسي نحو الكتابة . وفي الرهاب يتجنب الشخص كل عمل كتابي لاعتقاده بأن التدوين يوازي التحجر ، أو حصر الأفكار في كبسولة وتقييدها . وربما ارتبط هذا الاحجام بصدمة نفسية أو تجربة ماضية ذات دلالة أليمة وغير سارة .

خوف الكلاب : Cynophobia :

خوف مرضي يتحلى في الرعبة التي تصيب المرء لدى مشاهدة الكلاب أو المرور بقرب كلب . قد ينشأ عن تجربة مؤلمة في الماضي أو بفعل عضه من أحد الكلاب . فيتحول إلى رهاب من كل الكلاب وتجنب الإقتراب منها أو مداعبتها والامتناع عن اقتنائها ومسايرتها لا بل الإتماد فرعاً كلما شاهد المرء كلباً في الطريق .

خوف الكلام : Lalophobia :

هو كراهية شديدة واشتزاز من التحدث أو التكلم ، قد يتحول تقريباً إلى خوف مرضي من الكلام . فالمصائب لهذا النوع من الرهاب يؤثر الصمت ويغشى النطق بكلمة لئلا تنبعث في نفسه ذكري صدمات أليمة جاءت مرتبطة في حينها بظاهرة الكلام أو النطق بشيء من جانبهِ .

خوف الكلام أو النطق **Lagophobia** :

ظاهرة مشتركة لدى الأشخاص النكباء ، تؤدي إلى عرقلة النطق والكلام بصورة فعالة . فلا يعدو كونه مجرد تمثمة . وهي على غرار الخوف المرضي من الكلام . بمعنى **Lalophobia** .

خوف اللمس **Aphophobia** :

هو خوف مرضي ينتاب المرء لدى ملامسته الأشياء الموجودة من حوله ، فيحشى اللمس يديه ويتجنب جس كل شيء أو الاتصال والاحتكاك به عن طريق الملامسة والتمسك .

خوف اللمس واللامسة **Haephophobia** :

خوف مرضي يجعل صاحبه في خشية من الاتصال بالأشياء والكائنات الحية عن طريق اللمس ، ولاسيما في رهبة لتلا بلامسه شخص آخر . وقد يصل الأمر في بعض الأحيان إلى درجة التمتع باللذة الجنسية والشقية من خلال التلصص على الآخرين واستراق النظر إليهم في أوضاع جنسية ، حتى أنه يعادل الاستمراء الذاتي النفسي .

خوف الليل والظلمة **Nyctophobia (Noctiphobia)** :

رهاب مرضي يستحوذ على المرء فيولّد في نفسه خوفاً من رؤية الظلمة أو سدولها ، ويجعله فرعاً من الليل وحلوله . إن رؤية الظلام تثير في نفسه رهبة ورعدة تتساوره المخاوف ويتوجس من الظلمة خيفة .

خوف الماء ، رهاب الماء :

خوف مرضي ينتاب المرء لدى رؤيته الماء أو ملامسته لها . يتحاشى صاحبه ممارسة السباحة أو تعلمها لأن مظهر الماء يرهبه ويوحى له بالفرق . وقد تحدث ابن سينا عن هذا الرهاب المائي (هيدروفوبيا) في كتاب (القانون) .

خوف المرتفعات (رهاب العلاء) **Acrophobia** :

خوف مرضي يتجلى في فرع المرء من الأماكن العالية والمرتفعة حتى أنه يخشى الاقتراب منها أو التحدث عنها ويصاب بالدوار من مجرد التفكير بها أو المرور بجوارها يقال له أيضاً رهبة الشواقي أو رهبة العلاء .

خوف المسرح **Cherophobia** :

وسوسة مرضية تستحوذ على عقل الشخص وكيانه فتجعله متحهم الظلمة ومقطب الجبين ، يخشى المسرح والانتشراح ويخاف اللهو واللعب وانفراج الأساير . وقد تثير رؤية الفرع والمزح في نفسه أحساساً بالانشاوم وحالة سوداوية ، كما يفزعه الضحك ويرهيه السرور والخبور .

خوف المسرح أو رهبة المسرح **Stage Frigh** :

هو ذلك الرهاب الذي يتجلى في النفرة والخيرة التي يعانيها المرء وتبدو عليه لدى مواجهته الجمهور أو أي حشد من الناس من على المنبر أو خشية المسرح ، ولاسيما متى كان ذلك للمرة الأولى في حياته ، وربما أثناء صموده إلى المنبر أو المسرح لالقاء خطبة أو تأدية دور تمثيلي .

خوف المرض **Nosophobia** :

هو الخوف المرضي أو الرهاب الذي يعترى المرء إزاء داء معين أو مرض محدد ، كمن يخشى ممرض القلب أو السرطان أو الإصابة بالقرحة المعدية .

خوف المسؤولية : Hypengyophobia :

خوف مريض يعترى المرء جاعلاً إياه يشعر برهبة من تحمل المسؤوليات أو أخذ التبعات على عاتقه فالمسؤولية عبء ثقيل على كاهل المصاب بهذا النوع من الرهاب ولذا نجدته يتحاشى تحميل نفسه أية مسؤولية أو الاضطرار بتبعات عمل مسؤول .

خوف المشي أو السقوط : Basophobia :

خوف مريض يعترى المرء أحياناً في أعقاب إصابته بداء ألزيم الفرائش أو أرغمه على إجراء عملية جراحية ألزيمته الفرائش مدة طويلة . يتبدى هذا الخوف بعد مضي زمن على إبلال المريض ولدي خروجه من البيت أو المستشفى . فهو لا يتجرأ على المشي ويخشى السقوط وقد يلزمه هذا القزع رغم شفائه التام ويستحوذ عليه .

خوف المشي والوقوف : Stasi-Basiphobia :

خوف مريض يتحلى تجنب المرء لكل من المشي أو الوقوف على قدميه وتفضيله الجلوس والإستلقاء ، فأنشئ يوحى له بخاطر السقوط والوقوف يؤذن بالإغميار . وقد تعود جنوده هذا الرهاب إلى أسباب نفسية أو صدمة حدثت في الماضي .

خوف مطلق : Pantophobia :

هو الخوف المرضي أو الرهاب الشامل الجامع من كافة الأشياء والوضيعات لا ينحصر بموضوع معين بل يشمل الكون وكل ما فيه من الكائنات والحالات والأشياء . أقرب ما يكون إلى القلق عموماً وهو رهبة تستبد بالإنفس على نحو غير معقول أبداً .

خوف الموت والوفاة : Thnatophobia :

هو الخوف المرضي الذي يعترى المرء فينبدى على صورة الخشية من الموت ورهبة الفناء . وقد يختلف عن قلق الموت Todesaught بكونه رهاباً محدداً يخشى فيه المرء موته هو وليس الموت على سبيل التعميم .

خوف الوبع الجسدي (رهاب الألم) : Algophobia :

خوف مريض من معاناة الآلام الجسدية أو من التعرض للأوجاع قد يؤدي أحياناً إلى إحجام المرء عن الخضوع لعملية جراحية ضرورية خوفاً مما تطوي عليه من أوجاع برهبة مجرد تصورها والتفكير بها .

خوف الهواء (رهاب الهواء) : Acrophobia :

خوف مريض يتميز بإحجام المرء عن الخروج إلى الهواء الطلق لتلا تعرضه لتيوب الريح أو تنسم الهواء . وقد يتمتع المصاب بهذه الوسوسة عن استخدام الطائرات التي تحلق في الأجواء كوسيلة لتنقلاته وأسفاره إذ يربط في مشاعره القلقة بين الهواء والطيران وتحليق الطائرة .

خوف النار : Pyrophobia :

إن القلق عبارة عن حالة تؤثر تسعى للفرار منها والهروب بعيداً عنها. ويمثل نداء الضمير بالشعور بالذنب كما يمثل مصدراً للشعور بالقلق عند بعض الناس ويكون أكثر قوة من التهديدات الصادرة من الملطة الخارجية .

وعلى ذلك يشعر الفرد بمزيد من الارتياح عندما يتصرف وفقاً لما يتوقع منه المجتمع أو عندما يتفق سلوكه مع سلوك المجتمع وتوقعاته منه .

إن فكرة سلوكه خلافاً لما يتوقع المجتمع (على حد ما جاء في كتاب النمو الروحي والخلقي للدكتور العيسوي) تجعله يشعر بالذنب واللوم ومن ثم تثير فيه مشاعر القلق .

يعتبر البعض أن القلق ما هو إلا فشل في دفاعات الفرد التي تستهدف حمايته من مواجهة مخاوف وقلق الخبرات الماضية .

ويصاحب عادة بعض الأعراض الجسمية لحالة الخوف أو القلق مثل صعوبات في التنفس ، اضطرابات في القلب ، خفقان القلب ، سرعة النبض ، الارتعاش أو الرعشة .

الخوف المرضي من النار والإشتعال فالمرء يخشى رؤية النيران المشتعلة مثلما يتحاشى الإقتراب منها ولا يتصالح الجراءة أحياناً على إشعال عود ثقاب أو مراقبة الحريق ، فالنار تبعث في كوامن نفسه غاواف لاتقف عند حد .

خواف النساء Gynophobia :

هو الخوف المرضي من المرأة أو رهاب النساء بشكل عام . فالصاب بهذا الخواف يتحاشى العلاقات مع النساء أو الاتصال بهن من جراء صدمة نفسية أو تجربة مؤلمة حدثت له في الماضي فجعلته يميم رهابه على كافة النساء .

الخوف (الرعب) Fear :

أحد الإنفعالات البدائية العنيفة يملك المرء فضله عادة عن الحركة ويجمد نشاطه . يتميز الخوف بحلوث تنسورات واسعة المدى في الجسم كما يتصف بسلوك لذي الشخص قوامه الحرب أو الفرار أو الكتمان والإخفاء . ومنه الرعب والفزع والجزع وارتعاد الفرائص والخشية والرهبة .

الخوف من العانة Aphanisis :

الخوف الذي يعترى المرء من أن يفقد القدرة على الاستمتاع باللذة الجنسية ويصبح عاجزاً عن اختبار تلك اللذة وتذوقها على النحو الصحيح (الخوف من أن يصبح عتيماً) .

وعن طبيعة القلق يقول كارول ١٩٦٤ أنه عبارة عن ألم داخلي أو ألم أصبح داخلياً بسبب الشعور بالتوتر .

إن القلق الطبيعي أو الموي أو العادي ما هو إلا رد فعل يتناسب مع كم وكيف التهديد Threat . يدفع الإنسان لوجد حرقاً لمواجهة التهديد أو التصدي لمصدره.

يقول ماري (١٩٥٠) : للقلق العصابي عبارة عن رد فعل للتهديد يتسم أو يتصف بعدم التناسب مع الخطر الحقيقي ويتضمن الكبت وبعض الصراعات التي لا يستطيع الشخص العصابي فهمها .

يعرف القلق أو الحصر بأنه حالة إنفعالية تنسم بالخوف وترقب وقوع الشر . ويختلف هذا القلق من حيث درجته وكثافته وأعلى درجاته عصاب القلق المزمن. أما سان فورد فيعرف القلق بأنه مشاعر معمة بالقلق وترقب حدوث الشر . ونعود لهلجورد الذي يعرف القلق بأنه حالة من ترقب أو توقع الشر أو عدم الراحة والاستقرار التي ترتبط بالشعور بالخوف .

وتتميز حالة الحصر المزمنة (الحادة) إلى العديد من الأعراض من بينها : إرتعاش العضلات أو الإرتعاش العضلي وحدث خفقان في القلب. أو زيادة بنبضات القلب Falpitativen وعدم الإنتظام فيها مع حدوث تغييرات غدية وعصبية أخرى .



ويحدد علماء النفس المواقف والمجالات التي تعبر عن الحصر :

- ١- السلوك الظاهري .
- ٢- التغييرات الجسمية .
- ٣- الحركات اللاإرادية (الإرتعاش ، الإرتجاف ، الإعتماد) .
- ٤- الشعور الذاتي بالخوف أو القلق .

وترجع حالات القلق للحرمان من العطف ومن عدم الشعور بالأمن في مرحلة الطفولة المبكرة أو من تجربة الخوف الشديد في بداية حياة الفرد (فقدان الوالدين) أو الخوف من الماء (الغرق) أو الإختناق ، أو لإرتكاب جريمة ما وخوفه من اكتشاف أمره ، أو أثر أزمة أو كارثة مفاجئة أو فشل في عمل معين أو فقدان حبيب أو ثروة .

ويرى العالم النفسي الكبير فرويد أن القلق على نوعين : قلق موضوعي وقلق عصابي ، ويرد القلق الموضوعي إلى الخوف أما القلق العصابي فمصدره غريزي .

إن القلق حسب مفهوم فرويد ينتج من الصراع بين قوتين في النفس ، قوة الغرائز التي يعبر عنها بـ (هي) والقوة المقابلة لها وهي قوة المعايير الأخلاقية والتي تعتبر قوة رادعة معاقبة والتي يعبر عنها بالذات العليا .

وفي هذه الحالة يكون (الأنا) تجاه (الهي) وتجاه الذات العليا . أي أن الشخص نفسه يشعر بالضعف والعجز عن التصرف السليم والتوافق مع الواقع الخارجي نتيجة وقوعه تحت ضغط قوتين متصارعتين الذات العليا و(الهي) وهما يمثلان قوة الغرائز غير المهذبة وقوة الضمير وينتج عن صراع القوتين حالات القلق . وعلماء النفي الحديثين متفقون بعد التجارب المكثفة على مرضاهم يعرفون القلق بأنه عبارة عن خبرة انفعالية مؤلمة جارحة قاسية قد تظهر وتتجسد في صورة وقتية تزول بزوال انفعالاتها أو يبعدها بقليل (القلق الموضوعي) .

يقول الدكتور مصطفى غالب في عرضه (في سبيل موسوعة نفسية) :
"أن القلق يسيطر سيطرة تامة على اهتمام علماء النفس لما له من تأثير فاعل على اضطرابات الوظائف النفسية والجسمية ، لذلك اعتبره بعضهم إشارة خطر تعبى كل وظائف الشخص للجسمية والنفسية استعداداً للدفاع عن السلوك الوظائفني للجسد الإنساني وهو مشير إلى اختلال الوظائف النفسية الذي يؤدي إذا اشتعلت ناره إلى

اضطراب ونكوص Regression كافة هذه الوظائف ويصل بالتالي إلى فقدان التوازن النفسي Homeostatis .

ويرى العالم النفسي جولدمن أن القلق إشارة بأن المحنة عظيمة يقصد بالمحنة الحالة التي ينهار عندها كل السلوك المتكامل ولا يبقى غير القلق .

وفي الطب النفسي المعاصر يقول الدكتور عكاشة : الخوف الشديد يصاحبه نقص في ضغط الدم وضربات القلب وارتخاء في العضلات مما يؤدي أحياناً إلى حالة إغماء .

أما القلق الشديد فيصاحبه زيادة في ضغط الدم وضربات القلب وتوتر في العضلات مع تحفز وعكس استقرار وكثرة حركة .

و يلخص الاختلاف السيكولوجي بين القلق والخوف في الجدول الآتي :

القلق	الخوف	
مجهول	معروف	السبب أو الموضوع
داخلي	خارجي	التهديد
غامض	محدد	التعريف
موجود	غير موجود	الصراع
مزمنة	حادة	المدة

تتكون أعراض القلق النفسي نتيجة زيادة ملحوظة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه السمبثاوي والباراسمبثاوي ومن ثم تزيد نسبة الأدرينالين والنورادريالين في الدم من تنبيه للجهاز السمبثاوي فيرتفع ضغط الدم وتزيد ضربات القلب وتجلط العياني ويتحرك السكر في الكبد وتزيد نسبته في الدم مع شحوب في الجلد وزيادة إفراز العرق وجفاف اللعاب وارتجاف الأطراف وعميق التنفس .

أما ظواهر نشاط الجهاز الباراسميتاوي فأهمها كثرة التبول والإسهال ووقوف
الشعر وزيادة الحركات المعوية مع اضطراب الهضم والشهية والنوم .
والمركز الأعلى لتنظيم الجهاز العصبي اللاإرادي هو الهيبوثلاموس (المهاد
النحشاني) وهو مركز التعبير عن الانفعالات وعلى اتصال دائم بالمخ الحشوي في
السطح الإنسي للمخ وهو المركز المسؤول عن الشعور الذاتي بالإنفعال كذلك
فالهيبوثلاموس على اتصال بقشرة المخ لتلقي التعليمات منها للتكيف بالنسبة للمنبهات
الخارجية ومن ثم يوجد الدائرة العصبية المستمرة بين قشرة المخ والهيبوثلاموس
والمخ الحشوي ومن خلال هذه الدائرة العصبية تعبر ونحس بانفعالاتنا .
وإذا أخذنا في عين الاعتبار (والحديث للدكتور مصطفى غالب) إن هذه
الدائرة العصبية تعمل من خلال سيالات وشحنات كهربائية وكيميائية وإن الهرمونات
العصبية المسؤولة عن ذلك هي هرمونات السيروتونين والنورإدرينالين، الدوبامين
والتي تزيد نسبتها في هذه المراكز عن أي جزء في المخ مع وجود الأسيتيل كولين في
قشرة المخ .
إن النظريات الحديثة في أسباب معظم الأمراض النفسية والعقلية هي
اضطراب هذه الهرمونات العصبية .

ومن العلاجات هي للعقاقير المضادة للقلق والاكتئاب والجلسات الكهربائية
التي تحدث تأثيرها بتغيير الشحنات الكهربائية وبالتالي الهرمونات العصبية وأحياناً
اللجوء لقطع الألياف العصبية الموصلة بين قشرة المخ والهيبوثلاموس والمخ الحشوي
لتقليل الانفعالات الشديدة وذلك عن طريق عملية جراحية .

ومن أهم الأمراض التي يرافقها أعراض القلق هي :

١- أمراض عصبية مثل :

- ١- الأمراض الهستيرية بنوعها التحويلية والانفصالية .
- ٢- الاكتئاب التفاعلي .
- ٣- الأعياء النفسي (النيورثنيا) .
- ٤- عصاب الحوادث .
- ٥- التوهم المرضي بأنواعه المختلفة .

٢- أمراض ذهانية مثل :

- ١- اكتئاب سن اليأس أو الارتداد السوداوي : ويبدأ بقلق وتوتر ومخاوف وكثرة الحركة .
- ٢- ذهان المرح الاكتئابي : سواء في نوبات المرح أو الاكتئاب ويطغى على معظم الأعراض .
- ٣- الفصام : ومنه فصام المرافقة والفصام الشبيه بالعصاب، وهي البداية لمرض الفصام.

٣- أمراض عضوية مثل :

- ١- أورام الغدة فوق الكلوية : ويكون المريض معرضاً لنوبات من قلق حاد شديد مع ارتفاع ضغط الدم وشحوب في اللون وزيادة السكر في الدم .
- ٢- زيادة إفراز الغدة الدرقية وفيه ظواهر التوتر العصبي والقلق النفسي وسرعة التأثر والتهيج مع ارتجاف الأطراف وارتفاع ضغط الدم والحرق الساخن في الأطراف مع جحوظ في العينين وورم بالغدة الدرقية غالباً .

- ٣- تصلب شرايين المخ ويتضح ذلك من ثورة المسنين لانتفه الأسباب.
- ٤- الشلل الاهتزازي ونقص السكر في الدم والكثير من الحميات مصحوبة بالقلق مع ارتجاج المخ وسن اليأس وفترة ما قبل الطمث.

وأهم الأعراض التي يتجه بها المريض ناحية الأطباء هي :

١- **الجهاز القلبي الدوري :** وهي شعور المريض بالآلام عضلية فوق القلب والنادية انيسرى من الصدر مع سرعة دقات القلب والاحساس بالنبضات في كل مكان حتى في رأسه ومخه مما يجعله في حالة ذعر من احتمال حدوث انهيار في المخ. وارتفاع ضغط الدم ويبدأ المريض في سلسلة من الأزمات والاختبارات في المخبر وتنتهي هذه كلها بعلاجه النفسي بعد أن ييأس طبيب القلب من تهدأتهم بدون جدوى .

٢- **الجهاز الهضمي :** وفيها يشعر المريض بصعوبة في البلع أو بغصة في الحلق أو سوء الهضم والانتفاخ وأحياناً الغثيان والقيء أو الإسهال أو الإمساك أو الأم مغص شديد ونوبات التجشؤ .

وتلاحظ هذه الحالة في النساء فقط أو غالباً المتزوجات خاصة وهي طريقة للتخفيف عن الانفعال أو التفرز أو الاشمئزاز من شخص ما .

٣- **الجهاز التنفسي :**

ويشكو المريض فيه من سرعة التنفس والتهيدات المتكررة مع ضيق الصدر وعدم القدرة على استنشاق الهواء وتتميل الأصابع وتقلص العضلات ودوار وتشنجات عصبية وأحياناً الإغماء . وتكون هذه الحالة عند المصاب للتعرض لإنفعال شديد مع فقد عزيز أو وفاة أو حادثة .

٤- الجهاز العصبي :

وهو ظهور القلق على المصاب مع اتساع حذقة العين وارتجاف الأطراف مع الشعور بالدوار والدوخة والصداع .

٥- الجهاز البولي والتناسلي :

وهي حالة كثرة للتبول والإحساس الدائم بضرورة إفراغ المثانة عند الانتعال الشديد وهذا ما يحدث غالباً قبل الامتحانات أو عند التعرض لموقف له أهمية في ماضي الشخص أو مستقبله . وأحياناً يظهر العكس فيحبس المريض البول رغم رغبته الشديدة في التبول . وكذلك فقد القدرة الجنسية عند الرجل (العتة) أو ضعف الانتصاب أو سرعة اللذف.

٦- الجهاز العضلي :

يشكو معظم المرضى من الآم مختلفة في الجسم كالآم الساقين والذراعين والظهر وفوق الصدر ولطالما تناول بعض هؤلاء المرضى أدوية الروماتيزم مع أن أعراضهم نفسية بحتة .

وأهم الأعراض النفسية للقلق هي الخوف والتوتر العصبي وعدم القدرة على التركيز وفقد الشهية للطعام وشرب الخمر أو تناول الحبوب المنومة أو المهدئة .
وللكيفية التي ينبغي معرفتها لنمو الصراع وتطوره عند الطفل تعتقد كان هورني أن هناك ثلاثة خطوط رئيسة يمكنه التحرك وفقها ، فقد يتحرك نحو الناس أو ضدهم أو بعيد عنهم، فهو حين يتحرك نحو الناس فإنه يتقبل عجزه ويحاول أن يكسب حبهم وأن يعتمد عليهم وبهذه الطريقة فقط يمكنه أن يشعر بالأمن . فإذا كان هناك حفلة في الأسرة مثلاً حاول التقرب إلى الشخص القوي المرموق في الحفل وعن

طريق تقربه هذا وإذعانه يحصل على الشعور بالتبعية والانتماء والمعونة مما يقابل شعوره بالضعف والعزلة والوحشة .

وحين يتحرك ضد الناس فإنه يقلل عداءه ويهب نفسه لمحاربة من يحيطون به ويقرر أن يقاتل سواء أكان ذلك بشكل شعوري أو لا شعوري . وهو لا يثق بنوايا ومشاعر الآخرين نحوه ويحاول أن يكون الأقوى ويتغلب على الجميع لكي يحمي نفسه من جهة وينتقم لها من جهة أخرى .

وعندما يتحرك بعيداً عن الناس فإنه لا يريد أن ينتسب للآخرين ولا أن يحاربهم ويعاديتهم بل يهمل أن يكون بعيداً عنهم لأنهم لا يفهمونه ، ويبني لنفسه عالماً خاصاً به عن طريق أحلام اليقظة أو الانهماك في القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى أو الشغف بالطبيعة .

والشخص العدوانى تكون لديه الرغبة في المحبة والحاجة للإنعزال ولكنه يتحرك بحسب الاتجاه الأقوى الذي يحدد سلوكه . وقد ينقلب هذا الاتجاه لديه إلى اتجاه آخر نتيجة لتعرضه لظروف جديدة .

كيف تتغلب على القلق النفسى ؟

إن السبيل لذلك أن يقوم الفرد بالعناية بنفسه وتحسين سلوكه تجاه العوامل والدوافع التي تؤدي عادة إلى الإصابة بالقلق النفسى وربما تمكن المدرسون والآباء والمرشدون النفسيون أن يساعدوا في وقاية الفرد أو علاج ما يلاقي من صعوبات في التوافق التي تؤدي إلى القلق .

ويعتقد علماء النفس أن الخطوة الأولى لتحسين توافق الفرد فهم الفرد لسلوكه، أي أن استيعاب الشخص لسلوكه ومشاعره فإنه يكون أميناً مع نفسه ويعترف بأخطائه ونقائصه . وبذلك يبتعد عن المعاناة ويتغلب على القلق .

الخنجل والخنخوف

الحجل (١)

بعد علماء النفس والاجتماع أن الحجل مرضاً اجتماعياً ونفسياً يسيطر على قدرات الفرد ويشل طاقاته الانتاجية ويحد من سلوكه الاجتماعي والنفسي نتيجة ما يصيبه من انفعالات بسبب إثارات طبيعية وصناعية يكتسبها الفرد من الأسرة والبيئة والمجتمع الذي يعيش فيه .

وللتغلب على هذا المرض الخطير وعلى ما يتفاعل على نتيجته من انفعالات في أعماق الفرد والتي تولد الحجل والحياء وتحد من طاقاته الانتاجية والسلوكية في الحياة العامة والخاصة . لابد من الجرأة والشجاعة والإقدام والتي هي أساس رئيس للتغلب على أغلب الأمراض النفسية .

للتغلب على هذا المرض الخطير لابد من أن يثق بنفسه ليقتضي على العقبات التي تقف في طريق حيويته ونشاطه الاجتماعي.

وأن يبتعد المرء بكل قواه النفسية والجسدية عن معايشة للخائفين الهروبين من الحياة ومن مشاكلها.

أن يبتعد عن محاوراة الجزعين للمتقربين الشكاكين الذين يتوجسون خوفاً من الإقدام على أي خطورة وينهزمون من كل فكرة .

ينبغي على المرء الواعي أن يختار معايشة ذوي النفوس القوية .. الذين يقولون كلمتهم بشجاعة ويجابهون الحياة بجرأة .

(١) الحجل Shame حالة عاطفية أو انفعالية معقدة، تنطوي على شعور سلبى بالذات أو على شعور بالنقص والعيب لا يمت بالارتياح والاطمئنان في النفس . ويقول ماك دوغال أن تجربة الحجل لا يمكنها أن تتم إلى متى يكون قد نشأ لدى المرء إحساس بقيمة ذاته وتولد عنده احترام لهذه الذات .

أن يعاشر من هم لا يرضون بظلم ولا يرضخون للباطل ولا يسايرون الاضطهاد . يجب على الشخص المصاب (بالخجل) أن يكون مستقلاً بذاته .. في تدفقه للأشياء في رأيه الذي يصدره .. وأن لا يخشى النقد ولا يعبأ باختلاف وجهات النظر بينه وبين الآخرين بالنسبة للنظرة للحياة والمجتمع وما يحيط بهما من خير وشر^(١).

من الملاحظ أن الفرد الذي يستبد به الخجل أن حياته السلوكية تكون مضطربة بتواصل وتساءل سيرته فيفقد الثقة بنفسه ويصبح مشلول الإرادة والتفكير ويقع في قلق وبلبل .

يؤكد علماء النفس الحديث أن المرض النفسي يختلف اختلافاً كلياً عن المرض العضوي الفسيولوجي ، وإن العوامل النفسية تؤثر بدرجة كبيرة على الجهازين العصبي والهضمي للإنسان .

إن ضعف بنية الإنسان وقلة تغذيته تجعل هذا المرض يستوطن جسمه ، لذا ينصح علماء النفس الإنسان المصاب بهذا المرض أن يتجنب ما استطاع الانفعالات النفسية والهيجان العاطفي والعصبي لأن الخجل ما هو إلا ثمرة من ثمار الخوف والقلق والضعف .

تختلف عقدة الخجل بين فرد وآخر وذلك لتعدد الأحوال والعوامل والظروف الموضوعية التي تحيط بحياة كل إنسان ما .

هناك عاملان أساسيان تساعد على خلق مرض الخجل والحياء^(١) لدى

الأفراد هما :

(١) من مقدمة د. مصطفى غالب : في سبيل موسوعة نفسية .

(١) الحياء (الخجل أو التحفظ) Shyness هو القلق والانزعاج في حضور الغير من الناس وينشأ عن رعي للذات شديد الحدة . أما ماك دوغال فيري بأن الحياء ناجم عن الاستشارة المتواقة (في وقت واحد) للشعور بالذات السالب من الموجب والحياء يختلف عن الجبن بمعنى Timidity أو التهييب والخشية والوجل .

١- العامل الجسدي .

٢- العامل النفسي .

وقد يقع الإنسان تحت مؤثرات داخلية وتفاعلات خارجية تؤدي إلى حدوث خللاً في كيانه العضوي كالغد الصماء وجهازه العصبي والتي تتعكس على دورته الدموية فيقف عاجزاً عن السيطرة على تصرفاته وحركاته والتعبير عما يجول في ذهنه من أفكار بطريقة هادئة ومترابطة فيصاب بالقلق وفقدان الاتزان ويخجل من التحدث مع الناس ومخالطتهم، ولهذا نجد أن الخجل لظالماً أصبح سريع الانفعال عصبي المزاج يتأثر بتوافه الأمور ويضخمها ولا يتحمل أي هزة نفسية أو عاطفية . وقد لاحظ بعض علماء النفس أن الأمراض البدنية الفيزيولوجية تأتي غالباً عن طريق الوراثة وبسبب التزاوج والتوالد من عائلة واحدة .

إن للأمراض الوراثية قدراً كبيراً في انتشار العلل والأمراض والتي تولد العديد من الأمراض الجسدية والنفسية كالخوف والخجل والنوبات العصبية والهستيرية والوساوس والهلوسة .

وإضافة لما ذكرنا فهناك أسباب أخرى لها دور فاعل في تلك الأمراض كالتغذية والمعاملة الخاصة للطفل ضمن نطاق الأسرة .

يرى علماء النفس أنه لا يوجد تعريف دقيق لتعريف الانفعال وتفسيره لكنهم يتفقون جميعاً على اعتبارها حالة معقدة أو مركبة من حالات للكائن العضوي تنطوي على تغيرات جسدية ذات طابع واسع للنطاق في التنفس والنبض وإفراز الغدد .. إلى آخره . ومن الجانب العقلي ، الإنفعال هو حالة من التيهيج أو الاضطراب تتميز بشعور قوي وتؤلف في العادة دافعاً نحو شكل محدد من أشكال السلوك وأنماطه .

إلا أن من السهل إقحام الطفل بخصائصه والآثار المترتبة عليه وأهمها^(١) :

١- أن الإنفعال حالة تغير مفاجئ تشمل الفرد كله دون أن يختص بها جزء معين من جسده .

٢- إن بطبيعته ظاهرة نفسية أو بمعنى أدق عبارة عن حالة شعورية يحس بها الفرد كما أنه يستطيع وصفها .

هناك انفعال الغضب والخوف والفرح والحزن والخجل والمحبة والغيرة والقلق والنفور والارتياح ولكل من هذه الانفعالات مظهر خارجي واضح عن طريق ملاحظته بالتعبيرات الخارجية .

٣- أنه في بعض الحالات يكون للانفعال مظهر داخلي عضوي يعمل على تنشيط الكيان العضوي للكائن الحي ويجعله في حالة تهيؤ .

يقول داروين (١٨٧٢) وكانون (١٩٣٢) :

تحدث الحالة الانفعالية أو الشعور الانفعالي أولاً ثم يلي ذلك التغيرات الفسيولوجية وبعبارة أدق :

إن التغيرات لداخلية تكون نتيجة للحالة الشعورية التي تأتي في المرتبة الأولى . إلا أن العالم النفسي (جيمس) والعالم (لاتج) يخالفون هذا التفسير . وقد قالوا: إن الأساس في أي انفعال يرجع إلى بعض التغيرات الحشوية وكذلك حركات الأوعية الدموية وليست التغيرات الفسيولوجية إلا سببا في إحداثها .

(١) نفس المصدر السابق .

هناك طرق عدة لمعرفة الانفعالات لدى الأطفال :

١- أن يقدم للطفل بعض المثيرات الحسية (إحداث صوت عال مفاجئ) على سبيل المثال لنرى مدى استجابة الطفل لتلك المثيرات ، وهل ينزعج أو يبكي أو يضطرب في التنفس لنحكم على نوع انفعاله .

٢- بإمكاننا الحكم على الحالة الإنفعالية للطفل عن طريق التغيرات الفسيولوجية الداخلية كسرعة دقات القلب وجفاف الفم والتعرق وانقباض عضلات الجسم أو ارتخاءها.

٣- عن طريق تسجيل التغيرات الكهربائية التي تحدث على سطح الجلد أثناء الانفعالات استطاع علماء النفس تسجيلها بواسطة جهاز الجلفانومتر^(١) السيكولوجي Psycho-Gaivanometre .

٤- هناك بعض الاختبارات الذاتية لدراسة انفعال الطفل منها :

أ- طريقة التداخي الحري :

يذكر الطبيب المعالج كلمة ما ويلاحظ ما يعتري الطفل من تغيرات ظاهرية (المنحة التي على وجهه) من ارتباك أو حزن أو خجل .

٢- عن طريق الثبات الانفعالي ومنها اختبار (وود ورت) وهو يتكون من ٧٥ سؤالاً يجاب عنها (بنعم) أو (لا) ومنها :

١) هل تخاف الظلام؟ نعم. لا.

٢) هل تخاف أثناء هبوب العواصف؟ نعم. لا.

(١) جهاز الجلفانومتر السيكولوجي يستعمل على النحو التالي : يعمد الطبيب إلى تمرير تياراً كهربائياً في الشخص المصاب ويكيف مقاومات الجهاز بحيث يكون مشوره على الصفر. ثم ينبه الشخص فحاةً أما بمركبة مفاجئة أو بطلقة نارية وراء ظهره فإن مشور هذا الجهاز يتحرك أحياناً ببطء وأحياناً بسرعة . ويدل ازدياد الانحراف على انخفاض مقاومة الجسم لمرور التيار الكهربائي مما يدل على ازدياد افراز العرق نتيجة لتنشيط الجهاز السمثاوي إذ أن هذا السائل المالح (العرق) من شأنه تسهيل مرور التيار مما يدل على حدوث الانفعال .

- ٣) أنت سعيد دائماً؟ نعم. لا .
 ٤) هل تشعر بالضيق وأنت تجتاز طريقاً أو ساحة عامة؟ نعم. لا .
 ٥) هل تفضل اللعب وحدك أو مع أطفال آخرين؟ نعم. لا .

٥- اختبار بريسي ويتكون من ثلاثة أقسام وكل قسم عبارة عن ١٢٥ كلمة . يطلب من الطفل في القسم الأول شطب الكلمات التي يحبها أو يميل إليها . وفي القسم الثاني شطب كل كلمة تثير مضايقته . وفي القسم الثالث يطلب منه شطب كل كلمة يعتقد أنها خطأ .

يتعرض الإنسان المراهق الحس الانفعالي إلى كثير من الانزعاج لتأثره بالعوامل الخارجية بحيث يخلق لنفسه وبفكره الأوهام اللاواقعية ويضخمها رغم بساطتها وهذا الشعور مولد لكثير من الأمراض وأهمها الخوف والخجل . إن الشخص الخجول يطوي في داخله آلاماً عندما يتصور أن الناس يسخرون منه أو ينفرون منه ولهذا نجد أنه ينفجر في أعماقه الحزن والألم النفسي لذا نجد أن هذا الشخص يؤثر العزلة والانطواء على ذاته مما يؤثر على سلامته العاطفية وتعرض صحته للخطر . لا يعني هنا أن الإنسان الذي تتوفر فيه مظاهر جمالية بدنية ينجو من مرض الخجل والحياء بل أن الدمامة والعوق والتشوه الجسدي التي تجلب عليه السخرية والاحتقار من البعض أو أنه يحس بذلك بداخله وبتهوياته ليس إلا تجعله خجولاً أو متوقفاً وبعيداً عن الناس .

إن قوة الشخص وسيطرته على أعصابه وذاته تكون كفيلاً بتحطيم كافة المعوقات النفسية التي تحول دون تمتعه بالقوة والصحة والعامات الجسدية التي يراها مصدراً لازعاجه وقلقه وخجله (كالعور وقصر القامة والحذب والعرج وتشوه الوجه أو بعض ملامحه) .

إن تاريخ الجنس البشري حافل بقصص كبار العباقرة والقواد والمفكرين والفنانين الذين قدموا خدمات إنسانية للبشرية رغم كون أكثرهم كان مصاباً بعيات

جسدية . لا يجوز هنا للإنسان المصاب بعاهة ويرهق نفسه بالدفاع عن عاهته وتبرير حدوثها أو وجودها .. عليه أن يتأساها ويسخر منها ويعتبرها غير موجودة . ينبغي أن لا تسبب له هذه العاهة أو تلك مصدر قلق وخجل لأن ذلك يولد في نفس المعاق الحق على الناس والنعمة على المجتمع .

إن علماء النفس يرون أن الخجل ينشأ عادة من كثرة التفكير بالذات . ويروى أن هاوثرن كان من الجبن بحيث يفر من منزله ويلوذ بأي مكان إذا ما شاهد بعض الزائرين قادمين لزيارته في بيته ، إلا أنه استطاع التغلب على خجله فسرعان ما نسي هذه الصفة وأصبح كاتباً مشهوراً وأصبح منزله مزاراً للعديد من الأبناء والمفكرين والفنانين .

يرى علماء النفس أن فترة المراهقة تخلق عند الفتى المراهق أثناء اختلاطه بالناس أو اقترابهم منه شكلاً من أشكال الخجل .

ويرون أن الشخص الخجول أن لحديثه وأفكاره تأثيراً في نفوس سامعيه هبطت حدة خجله إلى درجة ضئيلة ويشعر بالاطمئنان النفسي .

إن مراقبة الذات بدقة تجعل الفرد محافظاً على سلوكه وأسراره الخفية والعنيفة فلا يعبر عنها لا بالحركات أو الإشارات ويتجنب البوح عما يختلج بأعماقه من تفاعلات وجدانية وذاتية وتأثيرات شهوانية أو سلوكية استجابية . وعليه أن يماسك ويلتزم الصمت فلا يتكلم إلا بما يفيد البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه .

يحدد الدكتور مصطفى غالب الذي اعتمد على أفكار وآراء ومؤلفات سيجموند فرويد وجانيه واشتيفان بنديك والفرد ألنر وآرثر جيمس وكريشمر وشبركوه وسترينج روكسلر .

إن الظروف التي يمر بها الإنسان من حين إلى آخر أو من عام إلى عام أو من شهر إلى شهر أو من ساعة إلى ساعة ويمكن اجمال هذا التغيير أو حصره في أحوال رئيسة هي كما يلي :

١- يمكن أن يكون سبب التغيير في المحركات الباعثة للفعل كما كنت تطالع رواية
فهاجت حادثة الرواية عاطفة الحب فيك ، فاندفعت أفكارك في الخيالات الغرامية ،
وقد يلوح لك أن تنظم قصيدة في الموضوع فتترك الرواية وتشرع في التنظيم أو
كما لو كنت تشغل في شفاك ثم سمعت بتظاهرة في الشارع فتترك شغلك وتشاهد
التظاهرة وقد تضم إلى المتظاهرين.

٢- يمكن أن يكون السبب قوة الحكم التي فيك ، إذ يعرض لك ما يغير حكمك فتعدل
عن مجرى فعلك وتوجهه نحو مجرى آخر ، كما لو كنت تضارب في السوق ،
وعرفت أن المضاربة تؤدي بك إلى الخسارة والإفلاس ، فتعدل عنها إلى التجارة
المشروعة بلا مضاربة . أو كما لو كنت تشغل بحرفة الخياطة ثم رأيت أنك
تربح من أثمان الأقمشة ربحا يفوق عناء الخياطة فتعدل عن الخياطة إلى تجارة
الأقمشة .

٣- قد يكون السبب طارنا خارجيا يطرا على عملك فيغير مجراه ، أو يقطع السبيل
عليه كما لو كنت تصطاد طيوراً فصادت غزالاً فتجنح عن صيد الطيور إلى
صيد الغزلان ، أو كما لو كنت مسافراً في سيارة فتعطلت السيارة فتركها وركبت
قطاراً أو أي واسطة نقل أخرى .

٤- قد يكون السبب تغير حالة صحية ، فبينما أنت تشغل أصبت بمرض فتأوي إلى
السرير للتداوي ، وقد يكون المرض عضالاً يمنعك عن العودة إلى عملك نفسه
فتضطر أن تعمل عملاً آخر أو أن تسافر للتداوي .

٥- العمر أو الزمان يقضي عليك بتغيير مجرى حياتك ، فأنت اليوم طالب وغدا
مستخدم أو عامل أو موظف وبعد الغد مستقل تزاول أي عمل حر . واليوم أنت
تعمل وغدا في إجازة والآن أنت بمساعدة وبعد برهة أنت كئيب ، والآن أنت
وحبك وبعد فترة بين جماعة ففي كل حال من هذه الأحوال أنت في ظرف جديد
يغير رغباتك وغاياتك ومجاري أفعالك .

٦- وأخيراً تختلف الظروف باختلاف الأشخاص ، فقد يكون لاثنتين رغبة واحدة ولكنهما يختلفان في الغاية ، كلاهما يكتب في مشروع خيري، الواحد بدافع الشفقة والآخر بدافع الشهرة، فالطرفان مختلفان ، وقد يقرع نائبان في برلمان على مشروع ، الواحد يقصد به لصالح العام. والآخر يرى فيه مصلحة الشخصية، فالخير العام ظرف للنائب الأول ، ومال المشروع لمصلحة النائب الثاني ظرف له، والشريكان في عمل يسعيان إلى الربح أحدهما يشتغل في المكتب والآخر يطوف على الزبائن . ولما كانت الوقائع العلمية والأبحاث النفسية تؤكد مدى خطورة الخجل حين يكون صفة من صفات الطبع الإنساني وأساساً من أسس السلوك الشخصي .

إن أول ما يلاحظ على الخجول شلل يصيب جسمه ونفسه معاً تحدد معالمه الحركات والتعبيرات الواهية باعتباره نوع من الاضطراب والعجز النفسي والجسدي. وفي أغلب الحالات يصاب الشخص الخجول بالاحمرار أو الإصفرار وإطراق الرأس وخفقان القلب وارتجاف اليدين وصعوبة التنفس وقد تصاحبها أحياناً آلام وانفعالات نفسية وبالحيرة والأوهام والأفكار الخيالية التي تهد أعصابه وكيانه البدني والنفسي.

ويرى الدكتور فاخر عاقل في كتابه أصول علم النفس وتطبيقاته أن الخجل مرتبط بوجود أشخاص لا نعرفهم أو نعرفهم معرفة بسيطة أو نعلق أهمية على رأيهم فينا، فالخجول ينضم إلى أصدقائه ومعارفه ويتحدث إليهم بل ويمازحهم أحياناً دون أن تظهر عليه أعراض الخجل ولكن لا يكاد ينضم إلى الحلقة شخص غريب حتى يبدأ الضيق بالتسرب إلى نفسه .

إن الخجل تقويه صفتان متناقضتان ظاهرياً متمتان حقيقة من صفات الطبع وهما الكبرياء وعدم الثقة بالنفس .

وخلاصة القول أن الخجل حالة من حالات العجز عن التكيف مع المحيط الاجتماعي... إنه عجز عن التكيف مع الناس .

ويعتقد علماء الاجتماع بأن بذور التطور الاجتماعي تبدأ في مرحلة الطفولة المبكرة ذلك أن الحاجة إلى تكوين علاقات لجمعية تبدأ في السنة الأولى من حياة الطفل ، وتتم الحاجة الاجتماعية وتتطور عاماً بعد عام .

وعندما يصبح الطفل في مرحلة المراهقة يزداد وعيه الاجتماعي ويتطور حيث يبدأ بالشعور بالحاجة للانتماء إلى جماعة خاصة إذا تعرضت العلاقة بينه وبين والديه إلى الفتور أو التوتر ولذا كثيراً ما يحدث الاصطدام بين المراهق والمجتمع وينشأ عن هذا قلق أو خوف أو خجل أو بغض انفعالي بالغ الحدة والحساسية .

يقول الدكتور مصطفى غالب :

أما إذا كنت تجد صعوبة في ضبط أعصابك فإليك بعض الإرشادات الهامة والمفيدة :

١-قوي في نفسك فلسفة معينة تتبناها في حياتك وبادر باستخدام هذه الفلسفة لكي تتجذرك تلقائياً في جميع المحن. فإذا ما أهانك شخص أو أبدى ملاحظة جارحة فقل في نفسك : ربما كان يشعر بضيق أكثر مما أنا فيه أو ربما كان لا يدري ما يقول . ولذا فلا بأس من التجاوز عن مهاجمته .

٢-اضرب صفحاً عن الإساءات التي قد توجه إليك عن قصد أو غير قصد بسرعة، فإن التفكير في الإساءة يجعل الإنسان معرضاً لردات فعل شديدة وقاسية .

٣-استخدم النشاط المتولد عن الغضب في عمل نافع ، كان تؤدي مثلاً الواجب المكلف به الذي كنت تؤجله. وبهذا تستطيع أن تتخلص مما يكرهك وتحوله إلى خدمتك بعد أن كان سيؤدي إلى الأضرار بك . وسيدعشك مبلغ ما تؤدي من أعمال وأنت في أوج غضبك عندما تستخدم النشاط الحاد الناتج عن هذا الغضب. لقد استخدم الإنسان الأول مثل هذه الطاقة في تحطيم رأس عدوه ، أو في الفرار كالريح من خطر حيوان مفترس. أما أنت فكن ذكياً واستخدم هذه الطاقة في عمل نافع.

٤- تعلم كيف تصمد في وجه العاصفة مهما بلغت قوتها وشدتها، فإن أضخم البنايات قد صممت بحيث تتلاءم مع العوامل الجوية العنيفة بقدر معين . وقد صممها المهندسون على هذا النحو لضمان سلامتها. وكذلك للنخيل السامق نجده يميل مع الريح لأنه يعلم أنه إذا قاوم انقصف وبعثرته الرياح في أطراف المعمورة. ولذا ينبغي أن تتعلم أنت أيضاً كيف تتحني للعواصف الانفعالية قليلاً ، هذا إذا كنت تريد لنفسك السلامة وتتقلب على هذه العواصف الدالية وبذا تسهل عليك الحياة وتصبح ناعمة جميلة.

٥- لا تبخس نفسك حقها كلما بذلت أقصى ما في وسعك لأداء عمل طيب، بل حيي نفسك وقدر مواهبك حق قدرها. ونم ثقك بنفسك فإن إيمانك بنفسك سيجعلك أقل احتقاراً بنقد الآخرين أو على الأقل حساسية بالنسبة لأرائهم فيك كي لا تصاب بالإحباط^(١).

٦- استخدم الحق والدبلوماسية والمناقشة المفيدة في بلوغ مآربك فإن طلب ما تبتغي برفق ولطف يقلل فرص الرفض أو الاعتراض في حيث أن الضغط على الآخرين بصورة عنيفة لا يفيد في حملهم على إتيان ما تريد .

(١) إحباط (حبيّة) Frustration إعاقه المرء عن بلوغ هدف ما ، وسد الطريق التي يسلكها نحو الوصول إلى هدفه سواء أكان السعي نحو الهدف سوباً واعياً أو غير واع . وتطلق لفظة الإحباط مجازاً على كل نوع من المراقيل التي تحول دون بلوغ الهدف المنشود والاقتراب منه . يمكن لهذه العقلة أن تعمل على صورة إخفاق مباشر أو دون مشاركة من جانب الوعي . وتقتصر أبحاث السلوك في استخدامها لهذا الاصطلاح على عملية عمدة تعيق الإنسان أو الحيوان عن إظهار استجابة معينة.

عصاب الفويا

(١) الفوبيا Phobia

هو انفعال الخوف الشاذ Unrashing Fears أو ما يدعى الخوف من أشياء لا تثير للخوف وليس فيها أي خطر .
أما الفوبيا الشديدة فيه خوف عنيف وشاذ وغير منطقي إلى أنها مخاوف من أشياء أو مواقف لا تسبب أي ضرر . كالخوف من الأماكن العالية Acr Dhobia والخوف من الأماكن المفتوحة Agoraphobia والخوف من الأماكن المغلقة Claustrophbia .
يقول سترانج في تعريفه للفوبيا :

أنها خوف شاذ أو غير منطقي أو غير عقلائي يمارسه الفرد كنوع من الدفاع ضد القلق ولكنه خوف مؤلم وحاصر
وقد صنف جانيت الأعصبة النفسية واطلق اصطلاح سيكاثينيا^(١) Psycharthenia على جميع الأعصبة ما عدا الهستيريا . واستخدم هذا الاصطلاح على المخاوف الشاذة والوساوس والأفعال القهرية إلا أنه بمرور الوقت وتقدم العلم بطل استخدام هذا الاصطلاح .

ويورد القاموس الطبي ما يزيد عن مائة اصطلاح لقوبيات مختلفة أما كيف ينمو الشعور الفوبي لدى الفرد فأننا نلاحظ أن هناك كبت للدوافع المهددة مع نقل أو إزاحة الإنفعال نحو موضوع خارجي غير ضار أو غير منطقي أو موضوعي إلا أن الذي يشعر به حتما سيقع فريسة للقلق .

وإذا فشل الكبت فإن الفوبيا تمتد وتتوسع لدرجة يصعب معها أن يحيا المصاب حياة مستقرة وعادية .

(١) تأتي كلمة فوبيا Phobia من الكلمة الإغريقية Phobos والتي تعني الرعب أو الخوف أو الفرع وهي مخاوف ليست عقلانية وغير معقولة ولا مقبولة وساذجة وسخيفة .
(٢) تعني حرقا العقل الضعيف أو الإرادة الضعيفة الناتجة من أسباب وراثية .

إنّ فالفوبيا هو عصاب الخوف أي أنه خوف شديد في غيبة الخطر الحقيقي للفرد . تتخذ المخاوف أشكالاً عدة فالخوف من الأماكن العالية أو المرتفعة أو المغلقة والضيقة أو الواسعة أو الفسيحة هي نوع من أنواع الفوبيا .
والخوف من الحيوانات أو من الأمراض ومن الحالات الشاذة .
إن ردود الفعل الفوبية هي عبارة عن مخاوف شديدة من بعض المواقف التي يخاف منها المريض (١) .
لذا فإن العلاج لا يستهدف الخلاص من الأعراض إنما يستهدف إزالة التوتر الإنفعالي أي السبب الحقيقي .
وكان فرويد يعتقد أنّ الفوبيا تغطي كثيراً من الرغبات الجنسية المكبوتة ذلك لأن الجنس بالنسبة لكثير من الناس يعد شيئاً محاطاً بالرهبة والفرع والتحریم .
وتلعب تربية الآباء دوراً رئيساً في فوبيا الأطفال ، فالطفل الذي يلقى كثيراً من الصد والزرع والردع والتخويف قد يشب فوبيا .
وقد يشب الطفل جباناً لذا يتوجب على الكبار التعرف على أسباب مخاوف الصغار والعمل على علاجها .

ويورد كوعان عدداً من الفوبيات يبلغ عددها ١٤ نوعاً هي كالآتي :

- ١- الخوف من الأماكن العالية .
- ٢- الخوف من الأماكن المفتوحة أو الفسيحة أو الواسعة.
- ٣- الخوف من الأكم.
- ٤- الخوف من العواصف ، الرعد ، البرق.
- ٥- الخوف من الأماكن المغلقة (كالزنزانة مثلاً) .
- ٦- الخوف من الدم.
- ٧- الخوف من التلوث والجراثيم.

(١) أمراض العصر د. زينب منصور حبيب .

- ٨- الخوف من الوحدة .
- ٩- الخوف من الظلام.
- ١٠- الخوف من اللزحام.
- ١١- الخوف من المرض.
- ١٢- الخوف من الناس .
- ١٣- الخوف من الزّهرى .
- ١٤- الخوف من الحيوانات .

وقد أضيفت فوبيات أخرى لهذه القائمة منها :

- ١-الخوف من المياه الجارية.
- ٢-الخوف من العناكب .
- ٣-الخوف من الأشياء الحادة.
- ٤-الخوف من البراز .

وفي دراسة لمخاوف الطفولة (فوبيا الأطفال) للأعمار من ٥ إلى ١٢ سنة خلصت الدراسة إلى ما يلي^(١) :

- ١-الأحداث الخارقة للطبيعة مثل الشياطين والسحر ١٩,٣% .
- ٢-بقاء الطفل وحده في الظلام أو في مكان غريب أو بقاء الطفل تائها ١٤,٦%.
- ٣-الهجوم أو خطر الهجوم أي هجوم الحيوانات على الطفل ١٣,٧% .
- ٤-الجروح الجسيمة أو الوقوع، الأمراض، العمليات الجراحية، الآلام والأذى ١٢,٨%.

(١) نفس المصدر السابق ، وأمراض العصر : د. العيسوي .

إن الفوبيا من بين الأمراض النفسية الواسعة الانتشار إلا أن الشخص الفوبي لا يشعر بالخوف إلا إذا كان في الموقف المخيف أو إذا رأى الذي يثير مخاوفه ولكنه أساسا لا يخاف منه في غيبته .

كان فرويد يعتقد أن الفوبيا تنتج من القلق الناتج بدوره من كبت الدوافع يزاح القلق أو ينقل من الدوافع التي يخافها الفرد إلى شيء أو موقف له صلة رمزية بهذا التهديد .

تغير الفوبيا

ويُفسر كارول الفوبيا بإرجاعها إلى ثلاثة أسباب محتملة :

- ١- خبرة خوف مروعة في معظم الحالات يكون المريض قد نساها .
- ٢- استجابات شرطية في موقف يؤدي إلى الخوف في الغالب في الطفولة المبكرة .
- ٣- إسقاط رمز الخوف العام أو الصراع العام في معظم الحالات ينسى المريض السبب الحقيقي .

إن الإنسان يتعلم كثيرا من مظاهر السلوك بما في ذلك الاستجابات الانفعالية عن طريق التقليد والمحاكاة لسلوك الآخرين .
كذلك يمكن تعلم الاستجابات الفوبية عن طريق الفائدة أو الأهمية التي تعود على الفرد كنتيجة لهذه الاستجابات الفوبية .

وتلعب العوامل النفسية دورا في الإصابة بالفوبيا ذلك لأن هناك بعض الأشخاص الذين يثار عندهم الجهاز العصبي الذاتي بسهولة أكثر من غيرهم وبمعد أكبر من المثبرات ، فالجهاز العصبي يتدخل بالشعور بالخوف ولهذا فللوراثة دور أساسي في الاستجابة الفوبية .

عصاب الوسواس القهري

يقول هينجرد أن عصاب الوسواس القهري يحدث في ثلاثة أشكال :

- ١- الأفكار الوسواسية التي تعاود الحدوث للفرد بإصرار وإلحاح وفي الغالب ما تكون أفكار غير سارة بل أفكار مزعجة .
- ٢- أفعال قهرية أو قسرية أو استحواذية حيث يجد الفرد نفسه مساقا إلى تكرار بعض الأفعال أو الأعمال للنمطية الطقوسية.
- ٣- خليط من الأفكار الوسواسية مع الأفعال الاستحواذية أو القهرية مثل الاعتقاد بأن الفرد يحمل جرثيم المرض مع الميل القهري لغسل اليدين باستمرار^(١) .

أما إنوارد فيقول :

إن عصاب الوسواس القهري Obsessive – Compulsive يشبه أعراض القوبيا والهستيريا من حيث أن وجوده يحمي الفرد من الذكرى المؤلمة أو من مواجهة الصراعات. وإن الفرد لا يمكنه التحكم فيها شعوريا إذ يلجأ إليها الفرد لحماية نفسه من الهجمات الحصرية .

تدور الأفكار الوسواسية حول أمور غير مرغوب فيها مع وجود نافع أو حافظ دخل لتكرار بعض الأفعال المرة تلو الأخرى .

أما جانيت فإنه يضع الوسواس والاستحواذ ضمن الاضطراب .

إلا أن فرويد أعطى الوسواس على أنه عصاب . وفي ترجمة للمصطلح إياه على أنه عصاب الاستحواذ أو عصاب القهر إلا أنهما دمجتا بعدئذ ليصبجا عصاب الوسواس القهري .

(١) نفس المصدر السابق.

إن حالات الوسوسة من الأمراض العصبية الشائعة ويقصد بها تسلط فكرة أو عدد من الأفكار على ذهن المريض واستمرار ترددها عليه وعجزه عن إبعادها أو التخلص منها رغم أنها أفكار غير طبيعية .

إن الوسوسة فكرة دائمة واعية يدرك الفرد أنها غير معقولة . أما الأفعال القهرية فتحتوي على الأفعال والحركات والمناشط التي يجد الفرد نفسه مساقا لعملها . ويمتاز مرضى الوسواس بحب النظام والدقة والبخل والشك والحيرة والنزمت والمحافظة على المواعيد والمحافظة على صحتهم .

وليست الأفعال القهرية إلا وسيلة من وسائل تعذيب الذات لأنها أفعال يكرهها الفرد .

يقول سترانج أن الشخص المصاب بعصاب الوسواس القهري يكون قد كون وهو طفل ضميرا غير ملائم يحجبهم بالشعور بالذنب عندما يواجهون بعض المثيرات وتزعجهم المشاعر الجنسية والعنوانية وليس صحيحا أن ضمايرهم أقوى من غيرهم من الأسوياء إذ أن ضميرهم يبقى غير مرن .

أما المتعلم تعليما جيدا والمصاب بهذا المرض يستطيع أن يحقق نجاحا ولكن لفترة محدودة قبل أن يحتويه الانهيار .

والذي يؤثر عند الناس الأسوياء ولا يؤثر في صحتهم النفسية هو الفعل القهري البسيط أما للحالات الخطيرة فتسمى الهوس Mania .

وفي الغالب ما تكون الأعمال التي يجد الفرد نفسه مضطرا لعملها مضحكة أو مثيرة للسخرية كعد الأحجار على الرصيف أو عد الأشياء الموجودة في الغرفة أو تردد للكلمات أو حتى تصل للسرقة القهرية (الإجبارية) رغم قاطعتها بالنسبة له .. وهلم جرا .

ويفسر فرويد وتلاميذه المريض للقلق الحاد بأن أعراضه رمزية ترمز لصراع أو شعور بالذنب .

وقد كشفت بعض الدراسات الحديثة عن الأشكال التي يتخذها الوسواس

القهري :

١-الشكوك الوسواسية وهي عبارة عن أفكار عن العمل الذي لئمه الفرد مازال غير تام أو أنه غير دقيق وقد وجد هذا الوسواس عند ٧٥% من مجموع المرضى. كأن يخلق الباب ثم يعود ليتسائل هل أغلقه أم لا ؟.

٢-التفكير الوسواسي وهو عبارة عن سلسلة لا متناهية من الأفكار في الغالب ما تتركز حول أحداث المستقبل .

وقد وجد هذا النوع عند ٣٤% من مجموع المرضى . وعلى سبيل المثال المرأة الحامل تتسائل :

إذا جاء طفل فلربما يذهب إلى مهنة تأخذه بالضرورة بعيدا ولكنه قد يرغب في العودة إلي فماذا أفعل إذن ؟.

٣-الدوافع الوسواسية : وجد هذا النوع عند ١٧% ومفادها وجود دافع قوي للقيام بعمل ما.

تتراوح هذه الأعمال ما بين الأعمال البسيطة والتافهة إلى الأعمال الخطيرة والإجرامية . ففي حالة أحد المحامين كان يعاني من فكرة مسيطرة عليه ، القيام للشرب من الحبر الموجود في الدواة .

٤-المخاوف الوسواسية : وتوجد عند ٢٦% من مجموع العينة حيث كانوا يخافون من فقدان السيطرة والقيام بعمل أشياء سوف تسبب لهم الحرج الاجتماعي. من ذلك ما قرره أحد المدرسين من أنه كان خائفا أن يذكر أمام تلاميذه في قاعة الدرس عن علاقته الجنسية للسبنة مع زوجته.

٥-الصور الوسواسية : وهي عبارة عن صور ذهنية لأحداث وقعت أو أحداث متخيلة وتوجد عند ٧% من العينة .

من ذلك أن أما كانت ترى ابنها وقد جرفته مياه المراض كلما دخلت إلى
"الحمام" .

إن الأفعال القهرية نوعان :

١- قهر الإذعان : ويوجد عند ٦١% للقيام بأعمال قهرية كان يقرر أحدهم أن
لديه فكرة وسواسية بأنه يمتلك وثيقة خطيرة في أحد جيوبه مع أن ذلك غير
حقيقي .

٢- القهر المنضبط : ويوجد عند ٦% من المرضى وهو استسلام المريض
للمرض وهو يعلم أنه يقع تحت وسواس ولكنه عاجز عن تخليص نفسه منها.
ومنها النعاس والسرطان وشرود الذاكرة .

عصاب الوهن أو الضعف

يمتاز هذا العصاب بمعاناة صاحبه من مشاعر الضعف والهزال والوهن والشعور بالتعب والارهاق مع فقدان الشعور والمعاناة من بعض الاضطرابات النفسجسمية .

ويحدث هذا العصاب نتيجة لرغبة الفرد في حماية ذاته من الحصر الناتج من مواقف الحياة الغير مرضية ومن مشاعر اليأس وضعف العزيمة والشعور بالإرهاق والمرض لدرجة يعجز معها المريض عن مواصلة مجابهة الحياة .

إن المرضى يعانون مما يسمى مجموعة أعراض التعب حيث يشكون وجع الرأس والأرق Insomnis والتهيج ومن الشعور بالكمل والتراخي والتعب والإرهاق الناتج من وجود آلام في الظهر ومناطق أخرى من الجسم ويعانون كذلك من سوء الهضم والإمساك .

وقد ذهب فرويد للقول بأن هؤلاء يعانون كذلك من الخصر .

وعلى الرغم أن المريض قد يعاني من خليط من أعراض توهم المرض وأعراض الوهن إلا أن علماء النفس يفصلون بين الاثنين لأعراض التوضيح وسهولة الدراسة .

ويصف المريض نفسه قائلا : إنني متعب طوال الوقت . إنني أشعر بالآلام في رأسي وظهري .. إنني أشعر بالتعب عند الاستيقاظ من النوم .

إن مريض عصاب الوهن لا يسعى للحصول على المساعدة ولا يرغب للخضوع للفحوص الطبية ويتخذ الذرائع للتخلص من عمله الذي لا يرغب فيه وبذلك يعجز عن الانتاج والقيام بدوره في الحياة وبذلك يكون عالمة على أسرته وعلى المجتمع.

عصاب توهم المرض

إن المصاب بهذا المرض يشعر أن صحته متدهورة بل ربما هو على حافة الموت لذا تراه يعاني من سوء الهضم المزمن ومن للتخمة ومن للصداع وأملاء البطن بالغازات ومن الإمساك والآلام الصدرية ، وآلام البطن ، كما يشعر بالقلق وهو يتابع دقائق قلبه بخوف شديد وعدم الشعور بالارتياح والكس والتراخي .

فحالة توهم المرض Hypochondria تشير إلى اهتمام المريض بصورة مرضية بصحته أي المعاناة من وسواس المرض أو هجاس^(١) المرض أو وهم المرض.

وكان فرويد يعتقد أن هؤلاء المرضى إذا عانوا أيضا من القلق ونوباته فإن صورة توهم المرضى الكلاسيكية تنطبق عليهم .

أي القلق الدائم والمستمر والمتواصل حول حالتهم الصحية ولتخاذهم التدابير المشددة لحماية صحتهم وكان يعتقد أن توهم المرض ينتج من الإسراف الزائد في العادة السرية Masturbation مع غياب النشاط الجنسي كلية .

إلا أن فرويد في آخر حياته ارتد عن نظريته هذه . وقد أجمع علماء النفس على أن أعراض الوهن مؤشرا عاما للشخصية العصابية أي للمصابة بالأمراض النفسية، بينما خالفهم بعض العلماء على أن المريض يعاني من انخفاض في شعوره

(١) توهم (هلوسة) Hallucination الملوسة هي تجربة لها طابع الإدراك لشيء ما أو صفة من الصفات دون وجودها في العالم الخارجي أي بدون حصول التنبيه الحسي الكافي وذي الصلة الوثيقة بالموضوع ، كان يسمع المرء أصواتا أو يرى صوراً أو يحس أنه مريض . وقد يصاب بها الأسوياء وليست مقصورة على المرضى عقلياً وتختلف عن الوهم Illusion من حيث كون الثاني يشير إلى إدراك خاطئ لموضوع حقيقي أو محسوس.

توهم المرض (الهجاس) : Hypochondria ضرب من الوسواس الذي يستحوذ على نفس المرء فيتولد عنده قلقا بالغاً على صحته بحيث يعتقد أن هذا المرء وإحما بأنه يشكو من الألم أو من مرض معين، ويصل به الوهم إلى حد المبالغة في خطورة الألم أو المرض الوهمي الذي يشكو منه ، فهو موسوس بالمرض .

باحترام ذاته Self - Esteem كما يرى بعض علماء النفس أن توهم المريض يدخل ضمن مرض آخر أكثر شمولاً منه وهو الوهن أو الشعور بالضعف Asthenia ويعني الوهن أو الضعف أو النحول أو الذبول .

ويطلق عليها أيضاً اصطلاح آخر هو Neurasthenia النيوراسينيا وتشير إلى الوهن أو الضعف العصبي أو تعب الأعصاب Exhanstion of Nerves أو الانهيار العصبي (Nervous Break Down) وإن هذا المرض يوجد لدى النساء أكثر من الرجال .

ومن أهم أعراض هذه الحالة ما يلي :

- ١-التعب الجسمي المزمن .
- ٢-الثورة والتهيج وعدم الاستقرار .
- ٣-العجز عن تركيز الانتباه في أي عمل محدد .
- ٤-حدة المزاج أو توقعك للمزاج .
- ٥-الكآبة وتغير المزاج .
- ٦-تحليل الذات .
- ٧-الشعور برثاء الذات .
- ٨-توهم للمرض أو الانتباه للزائد لوظائف الأعضاء الجسمية مع الشعور بالآلم الوظيفي .

ويرى بعض علماء النفس أن هذا المرض يرجع إلى أسباب وراثية بمعنى انتقاله عبر الجينات أو ناقلات الوراثة أو المورثات من الآباء والأجداد إلى الأبناء. وهناك فروض مفادها أن الغدد الصماء أي تلك التي لا تفرز لفرزاتها خارج الدم وإنما تفرزها داخله مسؤولة عن الأمراض النفسية ومنها الغدة الدرقية والنخامية والصنوبرية والتموسية.

وينصح بمراجعة الطبيب النفسي لإزالة هذا التوتر من المريض ولحمايته من التجارب المريرة التي مرت بها مع الأدوية والعقاقير والجراحات والفحوصات.

عصاب الاكتئاب

إن هذا العصاب هو اكتئاب عصابي وليس ذهانيا وهو عبارة عن رد فعل لبعض الأحداث في حياة الفرد والتي تسبب الشعور بالحزن والغم والضيق والتشاؤم Pesimism وتظهر أعراض الاكتئاب في أعقاب فقدان الفرد لوظيفته أو عند وفاة شخص عزيز على نفسه أو الإصابة بمرض ما ونجد أن الشخص العصابي يتغير في مجرى حياته .

وهناك نوع من اكتئاب رد الفعل يصيب الأطفال ويسمى الاكتئاب الانفعالي وعادة المصابين بهذا المرض هم من الذين يفتقرون للرعاية الشخصية وحسب الأم أو الأب.

وهناك حالة شديدة جدا كانت تسمى قديما Marasmus والتي تقود إلى وفاة بعض الأطفال نتيجة الحرمان الشديد من العاطفة . يبدأ الطفل بفقد شهيته ويصبح بليدا ويصبح لونه رماديا ويصاب بالإسهال Diarhea .

وهناك نوع آخر من اكتئاب رد الفعل يظهر في الحالة الجنسية المثلية Vert Homosexuals ويعد مرضى هذا المرض أنهم قد انحرفوا إلا أن انحرافهم عبارة عن تكيف جنسي سليم ويعانون من صراع حاد من فشلهم في تحقيق مسؤولياتهم الاجتماعية والبيولوجية .

ويعتبر كارول عصاب اكتئاب رد الفعل في منتصل الطريق بين ذهان الاكتئاب والشعور بهبوط الهمة والحزن العادي أو الأكم .

وفي حالة الحزن العادي يؤدي مرور الوقت والاهتمامات الجديدة إلى التخفيف من حالة اليأس وتصبح الحياة جديدة بالحياة مرة أخرى.

ويوجد الاكتئاب الذهاني الذي يمتاز بظهور الهذيان والهلاوس ووجود مشاعر حادة بالذنب والرغبات القوية في الانتحار والتخلف الشديد في العمليات

الفكرية.

وفي حالة اكتئاب رد الفعل يستجيب المريض للضغط بقدر من الحزن أكثر من اللازم ويفشل في العودة للحياة الطبيعية بعد فترة معقولة من الزمن .
ويختلف اكتئاب^(١) رد الفعل عن الاكتئاب في كل من الماناخوليا أو ماناخوليا سن اليأس وفي الجنون الدائري لأن ذلك النوع من الاكتئاب يكون أكثر حدة وشدة في الدرجة والاستمرارية والشعور^(٢) بهبوط الهمة .

(١) اكتئاب (هبوط) Depression هو موقف عاطفي أو اتجاه انفعالي يتخذ في بعض الأحيان شكلا مرضيا واضحا ويظهر على شعور بالتصور وعدم الكفاية واليأس بحيث يغطي هذا الشعور على المرء أحيانا وبصاحبه انخفاض عام في النشاط النفسي والمضوي .

(٢) الشعور (انفعال) (الوعي) Feeling, Affect Coconsciousness هو إصطلاح عام للدلالة على الناحية الانفعالية في التجربة مثل تجربة اللذة ونقيضها والاهتمام وما شابه ذلك . ويشمل عادة التجربة العاطفية ويستخدم على صعيد شعبي بمعنى غير محدد للدلالة على أية تجربة ولاسيما للاحاساسات اللمسية .
وعلى صعيد الانفعال هو بمثابة الحالة النفسية أو التوتر النفسي للمصاحب لحياج العاطفة .
الشعور بالدونية (أدلر) Minctwering Keitsgefuh يعتبر أدلر مؤسس مدرسة علم النفس الفردي . إن شعور الإنسان بأنه دون غيره من الناس يشكل لديه دافعا من أعظم الدوافع عن العمل وبذل الجهود بحيث يؤدي به عجزه عن انبات ذاته وتحقيق ما يصبو إليه - نظرا لما يهتره من عيوب ونقائص بدنية مثلا إلى اللجوء صوب سبل مختلفة من التمويه . كالتفوق على سواه والاتبان بجليل الأعمال أو التحكم في ضعاف البنية ومعاملتهم بقسوة أو الاحتماء بحلف إدعاءات كاذبة .

شعور التفوق Superiority Feeling ضرب من الغرور والمبالغة في تقدير الذات وتقييمها .
يتندي لدى المه في كثير من الأحيان بمثابة رد فعل أو وسيلة دفاعية ضد وجود شعور بالضعة والنقص أو ضد إصابته بعقدة من عقد النفس فيكون بمثابة المحاولة للتمويه عن ذلك .
شعور الزيف والاصطناع Unreality Feeling هو الشعور المرضي عادة يتنبأ المرء ساعلا إياه بحس بأن التجربة أو الخبرة ومن حيلتها تجربته لذاته تعوزها الموضوعية وينقصها التجرد في الواقع . فالزيف هو الطابع السائد في الخبرة وعليه فقد ينشأ الإحساس بانعدام الواقعية وهشاشة التجربة
الشعور مع الغير (التعاطف) Sympathy هو ميل إلى معايشة المشاعر والعواطف التي يمر عنها أولئك الذين حوالاه و تتعلل لديهم .

ويقال له عدوى المشاعر ، كما دعاه ماك دوغال بالتعاطف السلبي الباطني يميزا له عن التعاطف الفاعلي الذي اعتبره بمثابة الميل من جانب المه نحو السعي الفعلي لمشاركة الغير له في مشاعره وعواطفه .

ذهان القطام

ذهان الفصام^(١)

يقصد بذهان فصام الشخصية حالة الفصام العقلي Schizophrenia التي تتميز بالبلادة والانسحاب من المجتمع ومن الحياة الاجتماعية العادية. ويتعرف مترانج فاين الفصام اضطراب عقلي أو ذهان عقلي من الأمراض الوظيفية أي تلك الأمراض التي لا ترجع إلى اضطرابات أم أسباب عضوية في جسم الإنسان أو في مخه ولكنها اضطرابات تطرأ على الوظائف العقلية فقط . ويتحدد هذا الذهان بالانسحاب من الحياة الاجتماعية والبلادة أو فقدان الاحساس.

أما سانفورد فيعرف الفصام بأنه أحد الأمراض العقلية وفيه يبتعد الفرد عن عالم الحقيقة . ويصاحب ذلك السهالوس والأفكار الزائفة والهذيان والانسحاب والاضطراب الحاد في الحياة الإنفعالية عند المريض .

أما جيمس دريغر فيضيف :

إن من خواص الفصام هي وجود تفكك في حياة المريض بين الحياة العقلية والحياة الإنفعالية ، فهناك انفصال بين الحياة العقلية والحياة الإنفعالية . والفصام هو من أخطر الأمراض العقلية وأكثرها انتشاراً . إن المريض ينسحب وينتقهر من عالم الحقيقة إلى عالم الخيال والوهم وأحلام اليقظة وترجع كريبيلن الفصام إلى أسباب وراثية يرجعها إلى عوامل نفسية وعضوية.

أسباب الفصام :

يرجع الفصام كل من جاك روي استرانج وبلاك إلى مجموعة من العوامل الجسمية والنفسية والاجتماعية والكيمائية والحيوية مجتمعة .

(١) في عام ١٩١١ اقترح الطبيب العقلي السويسري Bieure تغيير اسم المرض إلى الشيزوفرنيا .

أما بيلاك فيطلق على اتجاهه اسم الاتجاه المتعدد العوامل النفسجسمي. ويرى أن الفصام عبارة عن مجموعة من الأعراض العقلية وليس مرضا واحدا .
أما معظم الدارسين فينتفقون على أن أعراض الفصام عبارة عن اضطرابات في الذات الوسطى .

ومن أهم الأعراض الهامة للفصام :

- ١-البعد عن الواقع.
- ٢-فقدان القدرة على التحكم في الدوافع والانفعالات .
- ٣-اضطراب التفكير .
- ٤-انهيار في قوى الدفاع.
- ٥-فقدان القدرة على التنظيم والابتكار .

إن الذي يلاحظ على مريض الفصام :

- ١-البلادة Apathetic .
- ٢-الانسحاب Withdrawal .
- ٣-السلبية Passive .
- ٤-عدم النشاط Inactive .

وقد نجد عكس ذلك :

- ١-المندفع Impulsive .
- ٢-العبيط (الماذج) Silly .
- ٣-الشخص الباكي أو الضاحك Laughing or weeping أو الأجوف إنفعاليا .

أنواع الفصام :

يمكن تقسيم الفصام إلى أربعة أنواع متميزة وهي :

- ١- الفصام البسيط Simple Schizophrenia .
- ٢- فصام الجمود والتخشب Catatonic أو الفصام التصليبي أو الخشبي.
- ٣- الفصام الاضطهادي Paranoid .
- ٤- الفصام العاطفي Hebephrenic.

ويميل بعض علماء النفس إلى تقسيم مرضى الفصام إلى أنماط :

- ١- النمط العبيط أو الماذج الذي يميل إلى الضحك والاستهزاء.
- ٢- النمط المكتئب ويميل إلى الشنود والانحراف والتسهيح والشكوى من توههم المرض.
- ٣- النمط البليد .
- ٤- النمط الذاتي وهو مندفع ويخضع لنوبات الثورة والإثارة .

ويمكن تمثيل حالة نمو المرض بهذه الطريقة :

- ١- حالة السواء.
- ٢- العصاب النفسي.
- ٣- الاضطرابات السلوكية.
- ٤- الجنون الدوري.
- ٥- الفصام (وهو أصعب حالات المرض) .

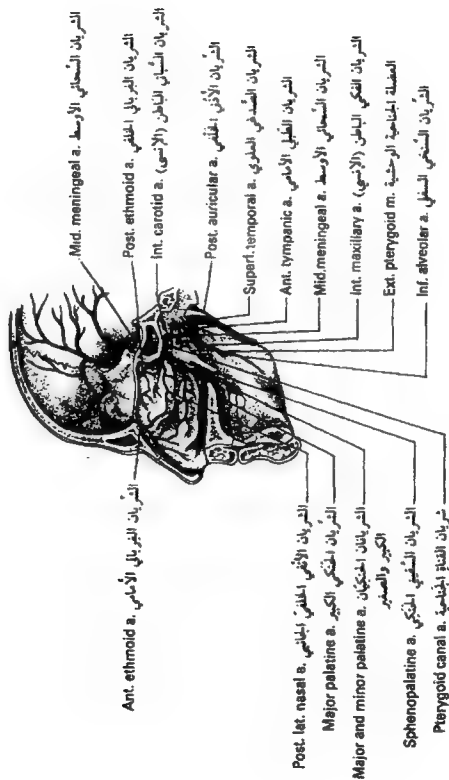
ويظل المريض يدرك ما حوله حتى في حالات انطوائه الشديد . وعرض المريض في بدايات حالته على الأطباء هي الطريقة الأنجع لعلاج.

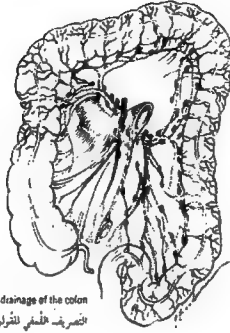
أعضاء جسم الإنسان

التي تتعرض

للحالات النفسية

والعصبية





Lymph drainage of the colon
التصريف اللمفي للقولون



Lymph drainage of the inguinal region

التصريف اللمفي لتاجية الإرب

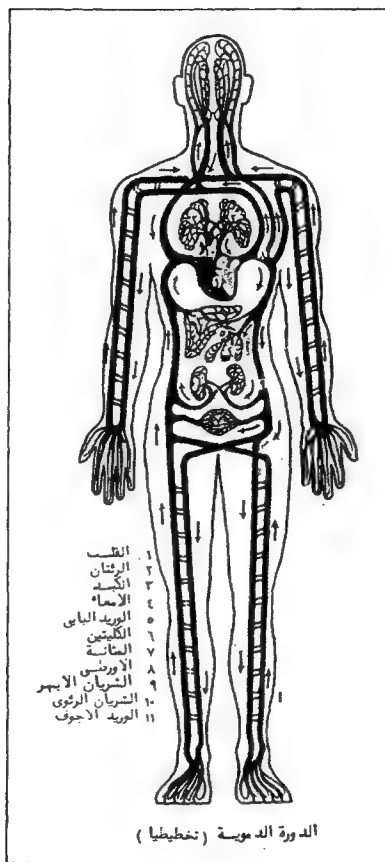
Femoral v. الوريد الفخذي

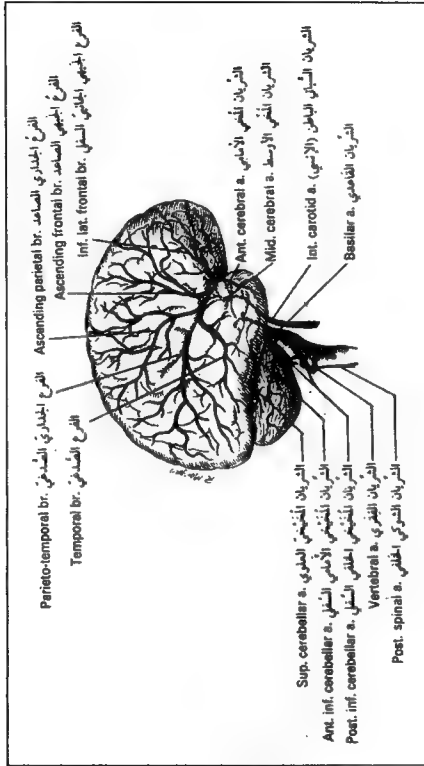
Node of Cloquet عُقدة كلوكيت

الجهاز اللمفي

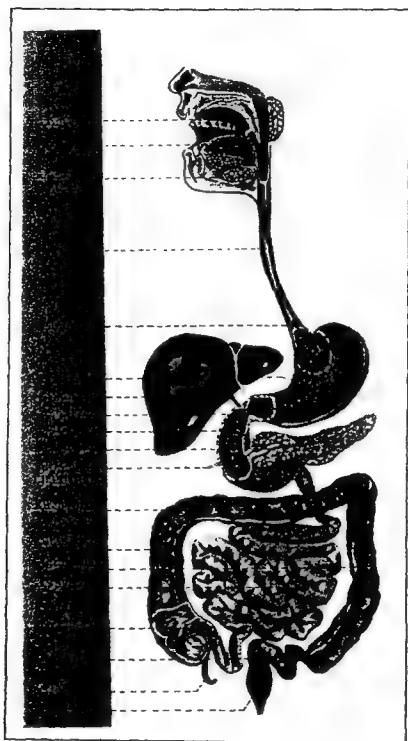


- ١ العضلة الحجابية
- ٢ العضلة القصبية الثالثة
- ٣ عضلات الوجه
- ٤ عضلة الفك
- ٥ عضلة لفات الرأس
- ٦ عضلة الكتف
- ٧ عضلة الصدر المعظمة
- ٨ العضلة الدالية
- ٩ العضلة ذات الرأسين
- ١٠ عضلة إسقاطها باليد
- ١١ عضلة انقباض أصابع اليد
- ١٢ العضلة الطولية الأمامية
- ١٣ العضلة الخدمية
- ١٤ عضلة التقاطعة
- ١٥ العضلة المستقيمة القعدية
- ١٦ العضلة العريضة القعدية
- ١٧ العضلة انشادة
- ١٨ العضلة النخيلية
- ١٩ عضلة بطن الساق
- ٢٠ عضلة انقباض القدم
- ٢١ عضلة انقباض القدم
- ٢٢ العضلة السطحية

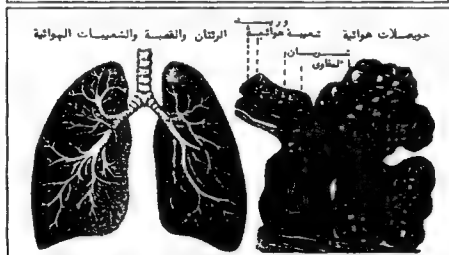


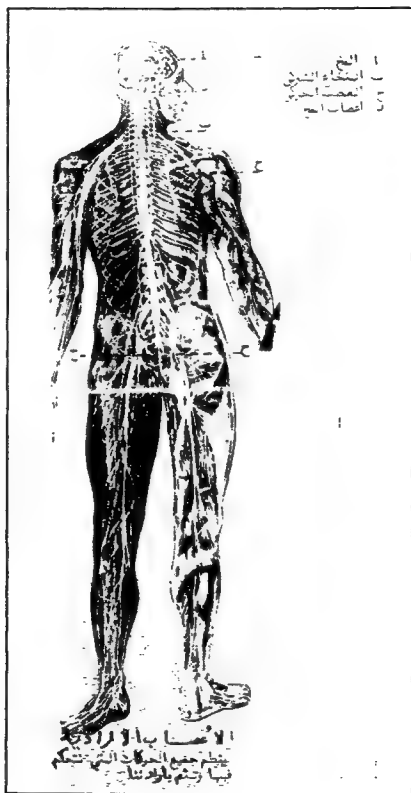


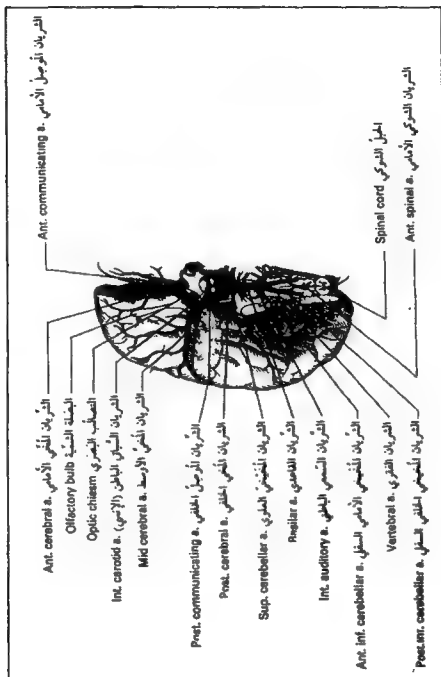
شرايين الرأس والدماغ



الجهاز الهضمي







العلاجات

العلاج (فن الشفاء Therapeutics) (Therapy-Treatment) يشدد العلاج على الخطوات العملية المستخدمة في شفاء المريض من علة أو خلل يعانيه ، بدلاً من التشديد على الأساس العملي للمعالجة. أما علم المدلواة أو فن الشفاء بمعنى Therapeutics فهو ذلك الفرع من فروع الطب الذي يهتم بالمعالجة ويستهدف الشفاء أو التخفيف من وطأة الاضطرابات التي يعاني منها العليل .

العلاج الاجتماعي Sociiotherapy هو معالجة النواحي التي تتعدى النطاق الشخصي وتتصل بالعلاقات الاجتماعية لدى المريض في وضعه الحياتي الراهن.

علاج انتقالي Eclectic Therapy هو العلاج النفساني المرتكز إلى عناصر مستقاة من نظريات متعددة ومختلفة أو من إجراءات متنوعة. فكأنه ينتقي العناصر الملائمة للعلاج من شتى النظريات ويلمجها في طريقة علاجية واحدة.

العلاج بالإبر (علاج إبري) Acupuncture هو معالجة الممرض أو العمل على تخفيف الألم بواسطة الوخز بالإبرة ، حيث تؤخذ الإبر في الأعصاب الناقلة لشحنات الوجة وأحاسيس الألم. ولقد برع الصينيون على مر العصور في استخدام هذا العلاج الإبري وإحلاله أيضاً محل للتخدير الموضعي والعام في أجزاء العمليات الجراحية وفي معالجة الروماتزم وغيرها من الأمراض العصبية.

العلاج بالإنفاز الحراري Diathermy ، استخدام التيار الكهربائي بقصد إحداث الحرارة في أنسجة الجسم من أجل أغراض طبية وعلاجية. يقوم على مبدأ مشابه لمبدأ المدلواة بالحمى الإصطناعية Pyreto Therapie .

العلاج بالماء Hydro Therapy أو المعالجة المائية العلمية ، وهي معالجة الأمراض بالماء وبطريقة علمية ومنه المعالجة المائية التجريبية Hydro Pathy ، حيث تجري معالجة الأمراض بالماء تجريبياً . وقد عرفه أطباء العرب القدماء ودرجوا على استخدامه .

العلاج التخديري Narco Therapy (Narcosynthesis, Narcoanalysis) هو القيام بالمعالجة النفسانية بينما يكون المريض تحت تأثير عقار تخديري أو مخدر ، مثل "الصوديوم اميتال" أو "التبوتال" (مخدر يحقن في الصلوع) .

علاج جماعة الأسرة Family Group Therapy ، ينطوي على القيام بمعالجة الأسرة كمجموعة أو الأعضاء الرئيسيين فيها ، بدلاً من التركيز على علاج المريض كفرد وبمعزل عن وضعه العائلي ومحيطه .

علاج الدفع الإجمالي Tota Push ، ضرب أو أسلوب من العلاج حيث يتم التنسيق بين كافة الإجراءات المستخدمة في معالجة المريض - ومنها الإجراءات الطبية والسيكولوجية والسوسولوجية - على نحو يؤدي إلى تكوين نفع علاجي جلمح وبصورة اجمالية . فهو يقوم على التأزر بين مختلف للوسائط العلاجية لخلق اندفاع اجمالي .

العلاج السلوكي Behavior Therapy هو علاج نفسي يركز على الاستجابات المشروطة وغيرها من مفاهيم المذهب السلوكي في علم النفس . يتجه هذا العلاج في المقام الأول نحو تغيير العادات واستبدالها في سلوك المرء وتصرفاته .

العلاج الصدمي Shock Therapy طريقة في الطب وعلم النفس العقاقيري ، حيث ينطلق للتشخيص من حالة المرء ناجمة عن تعرضه لصدمة عاطفية شديدة أو ناشئة في أعقاب عملية جراحية ، والقصد من وراء هذا النوع من العلاج هو إحداث

الصدمات بواسطة التيار الكهربائي لكي تؤثر في الجهاز العصبي وتقلل في معدل الإفرار الهرموني.

العلاج الفعال Active Therapy ، إحدى طرق المعالجة في التحليل النفسي، يجري استخدامها أحيانا لكسر شوكة المعارضة أو المقاومة من جانب المريض أو الشخص الخاضع للتحليل. والمعروف أن هذه المقاومة تحول دون صيرورة الملاءة أو المحتوى اللاشعوري إلى محتوى شعوري في الوعي، لكونه قد تعرض للكبت .

العلاج المهني (معالجة بالمهن اليدوية) Occupational Therapy، استخدم المهن ذات الطابع اليدوي بشكل رئيسي في المعالجة الشفائية أو في العلاج الشفائي للاضطرابات العقلية والجسمية وللنقص العقلي والبدني الذي يعاني منه المرء.

العلاج النفسي بوساطة الكف أو اللصد المتبادل Reciprocal Inhibition Psychotherapy منحى علاجي يقوم على التداوي بقصد تبديل عادات معينة لدى المرء وتغييرها وذلك من خلال استخدام طريقة منهجية ومنظمة في إضعاف حدة الحساسية بالنسبة للخبرات الجارحة التي يعاني منها المرء.

العلاج النفسي الجماعي Group Psychotherapy المعالجة الجماعية للاضطرابات العقلية أو العاطفية لدى جماعة من الناس بالوسائل السيكولوجية. فالعلاج الجماعي يقابله علاج الفرد كفرد.

تشبه هذه الطريقة في العلاج عملية التمثيل النفسي Psychodrama أو الإجماعي Sociodrama القائم على ارتجال موجه للمشاهد وغايته حمل المرضى على تمثيل تصرفاتهم في الحياة بغية مساعدتهم.

العلاج النفسي Psychotherapy أو الطب النفسي ، وقوامه معالجة الاضطرابات العقلية أو النفسية والعاطفية باعتماد الوسائل والأساليب السيكولوجية.

ومن الوسائل المستخدمة في حقل العلاج النفسي Psychotherapentics . الإحياء والتحليل النفسي واخضاع العقل للتكريب ، وتقوية الإرادة وتعزيز الروح المعنوية والافئاع.

العلاج النفسي العقلاني Rational Psychotherapy طريقة في العلاج النفسي قام بتطويرها ألبرت إليس (Ellis) ، يتم بواسطتها تشجيع المريض من خلال حوار داخلي عن استبدال الأفكار غير العقلانية بأفكار عقلانية والاستعاضة بالثانية عن الأولى.

العلاج النفسي المرتكز على العميل Client - Centered Psychotherapy منحى في العلاج النفسي لا يقوم على التوجيه وإصدار التعليمات للعميل ولا ينجم عنه خلل في العلاقة بين المعالج والعميل . قام بتطويره على نحو رئيسي كارل روجرز ، وهو يستند إلى نظريته في الشخصية .

العلاج النفسي الوجودي Existential Psychotherapy علاج يركز إلى المفاهيم الوجودية ، فويشدد على تنمية حس باتجاه الذات (الاتجاه الذاتي) وعلى اضماء معنى بالنسبة لوجود المرء .

علاج يهدف إلى معاونة المريض Supportive Therapy لإجراءات وخطوات عملية تستخدم لمساعدة الشخص المريض والخاضع للمعالجة بقصد إبعثته على الاستشفاء وتمكينه من التغلب على الاضطراب الذي يعاني منه .

التنويم المغناطيسي

الذاتي

مداخل :

بعد التدوي الإيحائي أقدم طريقة من طرق التدوي الروحي للأمراض إذ يعود تأريخه إلى عهد الإنسان البدائي^(١) الذي كان ممتزجاً بالشعوذات الدينية والسحر. الذين كانوا يناشدون الآلهة لطرد الأرواح المسببة - حسب زعمهم - للأمراض. وإذا عدنا إلى نماذج التدوي المغناطيسي الذاتي فإننا نجد لها مسجلة في السجلات الهندسة ومن أهم مظاهرها تمارين اليوغا .. وفي التأملات (الطقوس الدينية البوذية) .

وكذلك استعمل مثل هذا التدوي لدى الكلوانيين وقدماء المصريين^(٢) واليونانيين. وقد دخل التدوي الإيحائي مجال العلم في منتصف القرن الثامن عشر محققاً نتائج إيجابية.

يقول "يمانويل كانت" أكبر فلاسفة الألمان في كتابه "قوة الإرادة بالسيطرة على الإحساسات المرضية بواسطة التصميم ، إن للإرادة قوة يجب أن يحسب حسابها، ليس في السيطرة على إثارة الشعور حسب بل وفي السيطرة على الأسقام الجسمانية أيضاً . ولتحقيق هذا الغرض يجب على الإنسان أن يصمم دائماً على أن يكون مريضاً ، وأن لا يسمح مطلقاً للمشاعر المرضية ولا للألام والأسقام بالوصول إلى عقله الواعي وعليه أن يزيح كل هذا بالتصميم والإرادة.

ويعتقد الفيلسوف إن الإجراءات الكاملة لكل (إرادة) سواء أكانت موجهة إلى عمل خارجي أو بقصد إحداث تأثير نفسي داخلي تتكون من ثلاثة مقاطع:

١-الباعث (المحرك) : وهو القمة الحافزة أو التصورات الواعية أو ما يطلق عليه (المراد أو المقصد) .

(١) التنويم المغناطيسي : د. أمين رويحة .

(٢) في إحدى النظم المصرية القديمة (١٥٥٢ ق.م) وجد مكتوب ما يلي (... لتسكين الألم في ذراعه ضع يديك فوقه وقل له أن الألم سيروى) .

- ٢-العزم : وهو فعل الإرادة الأصيل أو الفصل الثاني من (تمثيلية الإرادة) .
٣-الأداء : أو تحقيق المراد وهو (الفصل الجوهرى في الأداء) .

وعن التخيل يقول :

إن التخيل قوة (روحية) تصقل التصورات الموجودة وتربطها بعضاً إلى بعض ، وبدون الاستعانة بالعالم الخارجي .

إن فاعلية التخيل لا تقتصر على (الضم والمزج والتحوير) بل أنها (خلاقة) إذ تخلق في الداخل تصورات لا يمكن لأي عالم أو أديب أو فنان أو ميكانيكي الاستغناء عنها للإبداع في عمله وإنتاجه.

يقول جوته أعظم شعراء الألمان أنه لولا (التخيل الموجه لما وجد عالم مكتشف ، في دنيا) والمتخيل يحلم بأحلام نهائية في البقعة فيجد ما يعزیه عما فاتته من نجاح في ماضى حياته ، ويلطف صدمات الحياة . كما يعطى التخيل تصورات عن المستقبل يربطها بتصورات من الماضى في أضواء جديدة تفيد الحاضر وتكون إشارات الجسم والروح معاً .

وهناك تخيلات العقل الباطن والإيحاء^(١) سواء في حالة البقعة أو في حالة التنويم المغناطيسى يحاول حمل العقل الواعى على نسيان تخيلاته لتدفن صورها فى أعماق العقل الباطن لتتشر إثارته فيه .

أما حقيقة التنويم المغناطيسى فهي حالة تبدل في الوعى (العقل الواعى) وله شبه كبير بالنوم الطبيعى . وفيه يمكن التأثير على انفعالات النائم ويرى بعض الباحثين أن يعرف النوم المغناطيسى بأنه نوع متحرر من حالات الهستيريا.

(١) الإيحاء : تأثير روحي تنقل به تخيلات من أعمال من الوحي وما يرتبط بها إلى الموحى إليه . وهو البوادر المميزة للنوم المغناطيسى أو هو نماذج تخيلات إلى داخل الدماغ للنوم بطريقة الكلمة أو التصرفات والشعور أو التقليد.

والأشخاص الذين يتمتعون بإرادة قوية منظمة يسهل تنويمهم نوما

مغناطيسيا وهم :

- ١- الأشخاص الأنكياء الذين يستطيعون تركيز أفكارهم.
- ٢- كل الأشخاص الذين اعتادوا في حياتهم العملية على الطاعة.
- ٣- الأشخاص المصابون بتسمم مزمن في جهازهم العصبي كالمدمنين على شرب المسكرات واستعمال الأدوية المنومة.
- ٤- الأشخاص الذين يؤمنون بالاعتقادات الغامضة، المعجزات ، السحر .. الخ.
- ٥- الأشخاص الذين يخفون في صدورهم أسراراً ويريدون التخلص منها بـ(المصارحة) أثناء التنويم المغناطيسي.
- ٦- الأحداث فوق الثامنة من العمر.
- ٧- الجنود.

أما الأشخاص الذين يصعب تنويمهم فهم :

- ١- الأشخاص الذين يتصفون بالعناد والاهمال والتشكك.
- ٢- الأشخاص العصبيون الذين يميلون إلى الانقباض النفسي .
- ٣- الأغبياء والبلهاء والمصابون بأمراض عقلية (المجانين).
- ٤- الأطفال دون السادسة من العمر .

رغم أن الاختبارات دلت بإمكان التوصل بالتنويم المغناطيسي في جميع

الحالات .

مدخله :

يقول سيربول ديوكس عن طريقة وليم اونسي في التنويم المغناطيسي الذاتي:
تتميز طريقة وليم اونسي بأهمية خاصة ، فهي معالجة مفيدة لأولئك الذين يستردون
في زيارة نوم المغناطيسي على الرغم من اعتقادهم أن التنويم المغناطيسي يجنبهم

الاضطرابات العصبية والعادات السيئة . وإن مواظبة أولئك الناس على تنفيذ وتطبيق الارشادات المقدمة في هذه الصفحات ساعدهم في أمور كثيرة لم يحلموا بها أبداً .

وفي السنوات الأخيرة تدرب الذنود في كل من بريطانيا وأمريكا على استعمال الأساليب التنويمية الذاتية لكي يتسلحوا بمناعة ضد الألم ويحملوا العذاب دون أن يفشوا أسرارهم العسكرية .

والحق يقال أن الاستغراق التنويمي الذاتي هو السر الذي يكمن وراء السائرين على النار الذين ينجزون أعمالاً فذة .

بعد أسلوب أونسيبي في عرض الموضوع بطريقة عملية تطبق في الحياة اليومية . فأونسيبي عالم في حقل التنويم المغناطيسي برع في التقنيات الغربية والشرقية كما وأنه عالم نفسي ممتن .

يهدف السيد أونسيبي إلى إظهار العريقة التي يعمل بها العقل بقوة وبمساطة وهو خاضع للإحياء والطرائق التي تمكننا من تطبيق تقنياتها على أنفسنا في الوقت الذي نحفظ بكامل سيطرتنا الإرادية .

يقع المدخل إلى النجاح في قدرتنا على ترسيخ الإحياء في عقولنا الباطن . ولقد أوضح أونسيبي وهو يضع مقالته في التنويم المغناطيسي الذاتي طريقة للاسترخاء الجسدي المنترج والأخذ في التمتع .

ومن خلال السيطرة على هذه الطريقة نتحقق الهيمنة على العقل والعاطفة.

هناك فئتان أربع من الناس يدركون القدرة التي يمتلكها الإحياء لأحداث تغيير أو تعديل في حياة الناس :

أولاً : السياسيون الاختصاصيون في العلاقات العامة والإعلان الذين يؤثرون في الرأي العام .

ثانياً : الأفراد الذين مهروا في استعمال أو استخدام هذه القوة الجبارة على أنفسهم من خلال الإحياء الذاتي أو وسائل التنويم المغناطيسي الذاتي .

ثالثاً : الأشخاص الذين يتمثل عملهم في معالجة الآخرين وتعليمهم كيف يستخدمون أو يستفيدون من تقنياتهم للحصول على سيطرة عاطفية وعقلية أفضل والتغلب على الاعتلالات الجسدية والنفسية .

رابعاً : الأشخاص الذين تأكدوا من حاجتهم إلى عون يمددهم بقسرة على تحرير أنفسهم من تأثير الفكر السلبي والقلق واعتلال نفسي وجسدي يتحدى كل جهد للإرادة والمنطق يحاول أن يحل محله .

تحدثنا رواية هندية قديمة بطريقة رمزية عن المجهول الغامض والعجيب أو عن العقل اللاواعي الذي تنبثق منه حياتنا العقلية والعاطفية ، وتحدثنا عن أن معرفتنا بالقدرات والإمكانات الكامنة فينا تمدنا بطاقات مهياً لمعالجة المعضلات التي يتوجب علينا مواجهتها في الحياة .

تحدثنا القصيدة عن مسيرة حياة الأمير أرجونا كيف إنه وهو على وشك التقيام بغزو معركة حاسمة يقدر المضي إلى الجبال ليطلب من الإله شيفا أن يمدّه بأسلحة سرية سامية لكي سننصر في المعركة وبينما كان يسير في أرض مقطوعة الشجر في الغابة رأى غزاً شاة اصطليده . وفي اللحظة التي أطلق سهمه خرج غريب من خلف الأشجار وأطلق سهمه على الغزال .

صرخ أرجونا للمتكبر والعنيد في طبيعته بصوت عالٍ قائلاً :

"لا يحق لك أن تصطاد الغزال فقد رأيته قبل أن تراه وهذا ما يجعله ملكاً لي " .
أجاب الغريب : يبدو لي أن حماقتك تدفعك إلى وضع حد للخصومات بالقتال وإذا كانت حماقتك تعادل شجاعتك فها عنذا مستعد لأعلمك درساً .

لكن كبرياء أرجونا لم تسمح له بالترجع عن كلماته وخطرسه ، لم يستطع أن يتجنب التحدي ، رفع قوسه وأطلق سهماً على خصمه .

ذهل أرجونا إذ رأى خصمه غير مجالٍ بأسهمه . وما أن فرغ أرجونا من إطلاق أسهمه كلها استل سيفه . لكن الخصم جرده من سيفه وأمسك به بقبضة من حديد كأنه طفل عاجز .

وعندما أدرك أرجونا عجزه وعدم قدرته على الحركة أغمض عينيه وحل
التواضع محل التفاخر وعندئذ توسل إلى الآلهة بإيمان وتوق شديدين لتتقذه من ورطته
التي تدعو إلى اليأس . وفي اللحظة التي توسل أرجونا طالباً عون الآلهة وجد نفسه
طليقاً سليماً وأدرك أن عدوه لم يكن غير شيفا الذي تجلى له في شكل بشري بصفته
تجسداً للروح الإنسانية .

وفي القصة يقول شيفا :

أردت أن أساعدك لكنك لم تكن لتصغي . واعتقدت أنك قادر على القيام بكل أمر
دون عون . فهل ظننت أن القوى التي خلقتك قد تخلت عنك . شئت تزويدك بأسلحة
أكثر قدرة لكنك لم تصغ كما وأنت لم تطلب العون مني حتى جعلتك امراً عاجزاً .
عندئذ تأكد أرجونا أنه لم يكن كائنًا وحيداً يكافح أو يناضل ضد اللامعقول بل
أن القوى الأكثر اقتداراً مدعوة إلى مساعدته في معركته الحاسمة .
نستطيع نحن أن نحول عقولنا اللاواعي إلى حليف قوي يساعدنا على التمتع
بحياة أكثر سعادة .

العقل الباطن^(١)

العقل الباطن لا يشير إلى الطريقة التي تؤدي لتبديلات في النفس ولا تتحقق بإرادة القوة وحدها، بل تتجاوز المبادئ التي نكرها على نحو مضجر أو الطرائق التي تعزز إرادة القوة على أمد قصير .

وتستعمل هذه الطريقة للشفاء بنجاح كما تستخدم لمنع أو تسكين الأمراض رغم أن تطبيقها اعتمد كجزء من التقنيات الشخصية التي يتبناها العديد من الناس وذلك في سبيل إنجاز فاعلية أكبر .

يستطيع المرء عن طريق بسط معرفته على القوانين التي تتحكم بالقدرات العقلية والعاطفية أن يكتسب سيطرة متزايدة على حياته العقلية والعاطفية . ويمكننا أن نحول الطاقة العصبية إلى قدرات أو تقنية بناءة بدلا عن صهرها في توترات وأفكار وعواطف سلبية .

إن الذين اكتسبوا طرائفهم الشخصية الخاصة بالاسترخاء واستفادوا من أبحاثهم الذاتي أو تنويمهم الذاتي بنجزون على نحو عادي عملا أكثر بكثير مما بنجز العاديون من الناس ويستطيعون أثناء الأزمات أن يتصرفوا باستقلال فكري هادئ .

سنل ونستون تشرشل عن قدرة الإيمان على الاسترخاء ولدى سماع أنه لا يمتلك هذه القدرة على قائلا :

من لا يمتلك هذه القدرة لا يدوم .

إن فناناس الذين تميزوا بقدرة على العمل والقيادة أمثال قيصر ، نابليون، دلفنشي ، غاندي ، ميكائيل أنجلو ، شفايتز ، تغيلد ، وغيرهم كثير .
إنهم لم يعتمدوا على إكراه أنفسهم بل طوروا طرائق أكثر تكونا وامتلاء بالحياة .

(١) التنويم المخاطبي : وليام أونسي .

لقد اكتشف أولئك الناس :

- ١- أن الإنسان المتوسط لا يستعمل من إمكانياته الحقيقية إلا الجزء البسيط .
- ٢- أنهم قادرون على الإستفادة المثلى لقرائهم الخاصة الكامنة .
- ٣- بإمكانهم تحقيق هذا الأمر دون هدر طاقاتهم المخزونة .

ومن هذا يتجسد في افتراض أن الإنسان يمتلك عقليين ، عقل واع وعقل لا واع يفصل هذان العقلان عن بعضهما بحاجز ، ويقوم العقل الواعي بعملية التفكير والإرادة ، وخلف الحاجز الذي يفصل هذين العقلين ينظم العقل اللاواعي وهو يعمل بهدوء في الخلفية ، القسم الرئيسي من النشاطات المطلوبة للحياة فهو يحول الغذاء والأكسجين إلى أنسجة و طاقة وينظم الوظائف الروتينية مدمجاً في عمل واحد نشاطات أعضاء الجسد ويشرف على الصيانة التي يتطلبها الجسد ، أنه يمتلك السلطة المطلقة على الوظائف الروتينية .

ومثل هذا التنظيم يطلق حرية العقل الواعي ليؤدي عنايته بالنشاطات المتصلة بالعالم الخارجي ، ويعمل هذا التنظيم على نحو مرض في حال عدم حدوث شيء يؤثر على النشاطات الأوتوماتيكية للعقل اللاوعي .

إن كل من يشاهد مثلاً واحداً على سلطة التنويم المغناطيسي والإيحاء يتأكد من إمكانيات الوجود مستبدل متى استطعنا السيطرة على نتائجها وتأثيراتها .
لذا فإن تقنيات التنويم الذاتي أو الإيحاء الذاتي ليست هي لشفاء الأمراض حسب بل هي التغلب على معضلات الحياة اليومية .

يقوم العقل الواعي بتنفيذ القسم الأكبر من هذا النشاط وي بذل جهداً أكبر وطاقة أكثر مما يضطره للقيام بما تتطلب هذه النشاطات .

يعتمد نجاح الإيحاء على مشاركة وتعاون العقل اللاوعي ، وإذا كنا قادرين على تفهمه بصدق وصبر ترك الباب مفتوحاً لمن يشاء إلى طاقات لم يكن يتخيل أنه يمتلكها ليقوم هذا المرء بأعمال خارقة كانت تبدو له مستحيلة ويشفي أمراضاً اعتبرت حالات ميؤوسه.

نحن لامتطيع أن نلزم عقلنا اللاوعي على العمل من أجلنا ، لكننا نستطيع أن نحصل على مساعدته عن طريق الإستفادة من طرائق متقنة تعيننا على حث للمقومات الإيجابية ، في العقل اللاوعي على الخدمة ، والتي نجاهد من أجل استعادة الإنسجام والتوافق في تأدية وظيفتها وباسترخاء .

ولأن كانت كلمة استرخاء تبدو بسيطة ، لكن الأمر يقتضي تعلمها . والحق أن كل انسان يوهل ليتعلم من الإسترخاء ، مهما بلغت حدة توتره ، إن هو اتصف بالصبر .

يعتقد بعض الناس أن قضاء دقيقة أو دقيقتين في حالة تنفس عميق مثل جلسة الإسترخاء يساعدهم على الإنبساط و" التحرر" السريع . لكن هذا الأمر لاينطبق على كل شخص ، الأمر الذي يجعلنا ندرك عن طريق التجربة النفع الذي يجنيه القائم بهذا التمرين شخصا .

ترتبط التمارين التالية بتطوير الإسترخاء ورعايته أو " الإسترخاء" عن طريق تهديب أو رعاية الضعف العضلي . فعندما يسترخي الجسم تتأثر النشاطات العقلية والعاطفية بهذا الإسترخاء للجسدي وتهدأ هذه النشاطات . تلك هي الخطوات الأولى في " الإسترخاء " .

عندما يسترخي طرف من الأطراف يضعف ويفقد حركته . ولو أن شخصا ما رفعه أو حركه ، لما استطاع أن يستبين أية مقاومة أو صلابة . فهو يتحرك بسهولة .

يتطلب انجاز الإسترخاء إخماد للتوترات . لكن قد لا يكون الفرد المتوتر مدركا كل الإدراك بكل التوترات القائمة فيه . ولأنك إننا نستطيع أن نشاهد بعض الدلائل في التجهم ، طرف العينين ، الحاجة إلى الراحة والحركات المضطربة ، لذا يتوجه التمرين الأول إلى الفرد للتعرف على القلق الدائم لإزالته ، فالإسترخاء لايعني أكثر من غياب للتوتر .

تنتج الرسالة الصادرة إلى الوعي عن الإعصاب الموردة المفرطة الحساسية، وينتج القلق المتميز بحركات عصبية وحركات أخرى عن الإنقاعات العصبية الحركية التي تحاول عن وعي أو لاوعي تسكين الإضطراب .
وللبدء بجلسات الإسترخاء العام عليك أن تعزل نفسك بحيث لا يضايقك أحد وإذا دعيتك الضرورة توجب عليك قفل الباب . ويفضل أن تختار وقتا لا تكون فيه ضجة وأن لا تكون قلقا أو متعبا إذ أن الإسترخاء العام يتطلب التركيز عقب جلسة التمرين .

- ١- أرخ نفسك على الفراش وعليك أن تقضي فترة زمنية ليست بالقصيرة حتى تكون حالة الاسترخاء لديك قد انتظمت .
- ٢- استلق على ظهرك ويدك مفتوحتان وذراعاك إلى جانبك على أن لا تلمس جسدك وعلى أن يكون نظرك إلى السقف .
- ٣- ركز نظرتك على نقطة ما ولا تحاول أن تقوم بأي شئ آخر .
- ٤- أغمض عينيك إن كنت تجد صعوبة في فتحهما .
- ٥- حاول الإرتياح بتهنئة عقلك وجسدك تدريجيا مع أنك تحس بالتعب وعلى نحو خاص في عضلات الذراعين والساقين واليدين والظهر والكتفين والقدمين .
- ٦- أرخ نفسك على أفضل وجه .
- ٧- وجه انتباهك إلى يدك اليمنى وأترك انتباهك لثوان عشر .
- ٨- انقل انتباهك ليديك اليسرى ثم حوله لقدمك اليمنى ثم لقدمك اليسرى لعشر ثوان تقريبا على كل موضع .
- ٩- حول وعيك لأحاسيسك في عضلات الوجه والشففتين واللسان والقم .
- ١٠- ركز انتباهك إلى يديك وقدميك وعضلات وجهك ثلاث مرات .

ملاحظة : ستلاحظ أن التوترات قد أخذت نهذاً أو تسكن .

١١- تأكد أن الانتباه يوجه للعضلة ذات الرأسين ولعضلات المساعد والمعضمين والفخذين وبطنى الساقين والكاحلين والقدمين والكتفين والظهر والعنق وعضلات الوجه دون أن تحول تركيزك لشيء آخر في عقلك أو لأشياء داخل الغرفة .

ملاحظة : ينبغي أن تتوم جلسات التمرين خمس دقائق وأن تطبق مرة واحدة على الأقل في اليوم ، وكلما أطلت الجلسة كان لك أفضل للإستفادة من تقنيات الإحلاء الذاتي . والخلاصة كلما كانت الإحياءات بسيطة كانت النتيجة أفضل . وننصحك أن تحدد نفسك بتعلم التقنيات والوسائل التي تبنى عليها أدائك .

ردد ما يلي :

- " سوف أصبر على تعلم هذه الطريقة كي أصل لقرار إيجابي والتخلص من مشاكلي ومناعبي "
- سوف أؤدي تقنية الإحياء بنجاح .
- سأجعل عقلي اللاوعي يعمل لصالحى .

وليك الآن :

التمرين الأول

- ١- في بداية التمرين استلق مرتخيا ودون أن تغير وضع جسدك .
- ٢- ارفع يدك اليمنى وأصابعك ممتدة باستقامة حتى ترتفع الذراع بمقدار ستة إنشات عن الأرض التي تضطجع عليها .
- ٣- دع الذراع اليسرى باقية إلى جانبك .
- ٤- حاول جاهدا عم تحريك جسدك ، أطرافك ، ملامحك أي استرخ جيدا .
- ٥- حاول تكتيف التوتر في الذراع اليمنى وشد عضلاتها لثانيتين على أقل تقدير .

ملاحظة : إن أحسست من هذا الشد بالألم حاول إعادة ذراعك إلى جنبك لترتاح حتى تختفي احساسات التوتر أو الإنهاك .

- ٦- كرر التمرين مع اليد اليسرى أثناء راحة اليد اليمنى .
- ٧- كرر التمرين بدون رفع الذراعين .
- ٨- استسلم للراحة من جديد حتى تشعر بالإسترخاء .

وينبغي أن تكون النتيجة كالآتي :

- ١- عضلات متوترة أو مشدودة .
- ٢- اطلق السراج .
- ٣- استسلم للراحة .
- ٤- راقب الإحساسات .
- ٥- استخدم الإيحاءات وذلك بترديد " ذراعي أصبحت أكثر استرخاء "

التمرين الثاني

- ١- استلق مسترخيا باسطا ساقك اليمنى وصلبها متى أرحت على نحو كامل .
- ٢- ينبغي أن يكون اصبع القدم نحو الأسفل كما لو كنت تحاول به أن تلمس شئنا .
- ٣- مد ساقك بعيدا عن التوترات .
- ٤- ارح نفسك من جديد .

التمرين الثالث

- ١- استلق مسترخيا شادا العضلات في مستنق الظهر حتى يتقوس قليلا مع الاحتفاظ بهذا التوتر لبضع ثوان .
- ٢- غصن عضلات بطنك حتى تنسحب للمعدة إلى الداخل والأعلى . مع الاحتفاظ بهذا الوضع لبضع ثوان واسترخ بعد ذلك .

ملاحظة : نفذ هذا التمرين ثلاث مرات .

- ٣- غير تمرين الجذع بهز الكتفين ودعهما يسترخيان مع المحافظة على وضعهما لبضع ثوان .
- ملاحظة : خلال التمارين ركز على أن جميع عضلات الجذع رخوة .

التمرين الرابع

- ١- استرخ ودع رأسك يدور من جانب لآخر . ودعه يستقر لحظة وحاول تدويره مرة أخرى .
- ٢- ينبغي أن لا تشد عضلات لقفك بل أرخها .
- ٣- دور لسانك ببطء إلى الجانب الآخر مع ملاحظة احساساتك مع كل مرة .
- ٤- ركز على إرخاء الرأس والعنق وعضلات الوجه وادعهما بإحساءات متتابعة حتى تسترخي .
- ملاحظة : أن تمارين الإسترخاء هي وسيلة لتهدئة النشاطات العقلية والعاطفية وابطائها وذلك لتمرير الرسائل بهدوء إلى العقل اللاوعي .
- ٥- اغمض عينيك واستغرق في نومك مع التفكير إنك لاتستغرق فيه لكي تبلغ الإحساءات إلى العقل اللاوعي .

ملاحظة : في كل جلسة إحياء قدم الإحساءات التالية لنفسك :

- سوف أتعامل مع معضلاتي لهذه المرة فقط وإن أكررها ثانية فهي الأولى وإلى الأبد " .
- سأتمتع بالصبر والمثابرة لأستمر في تماريني .

جلسة الإحياء الذاتي

الخطوة الأولى :

- ١- استلق مسترخيا على الأرض وعينك مغمضتان .
- ٢- وجه عينيك للأعلى بببطء وكأنما تنظر إلى نقطة تقع بين حاجبيك ويجب أن تظل العينان مغلقتين أثناء هذه العملية .
- ملاحظة : إذا شعرت بتوتر أو جهد في عينيك استسلم للراحة ولا تدع تفكيرك ينشغل بعينيك .
- ٣- عند بدأ كل جلسة إسترخاء سوف تلاحظ أنك قادر على تحقيق أفضل النتائج فحاول الإستمرار بالجلسات وحالات الإسترخاء .
- إن الإحياء الذاتي والتنويم الذاتي هي قاعدة أساسية يمكنك أن تضيف إليها أية تغييرات تجدها مفيدة ونافعة في وقت قادم .
- ٤- بإمكانك العد من الواحد إلى الأربعة مثلا ثم التنفس العميق مع تثبيت العينين على مكان معين تختاره أنت . ثم تكمل العد للعشرة وأنت تنظر لإصبع يدك (الخنصر) .
- إن عملية العد مع التنفس (شهيق وزفير) مع انتقال النظر للبصر ثم للوسط ثم للمسبابة فالإبهام (أي أنك تعد مع التنفس ومتى ما وصلت للعشرة ، تعود من العد من الرقم واحد وحتى العشرة وأنت تنقل نظرك إلى أصابع يدك اليسرى وتبدأ نفس الكرة ومتى أتممت هذا العد وجه انتباهك إلى فمك وتحسس شفطك ولسانك بخفة ..

ملاحظة : في غضون ممارستك ستحدث تغييرات جسدية وعقلية على نحو آلي .

أما كيفية إستنباط الإحياءات الملاحظة فابدأ باستخدام الإحياءات على النحو التالي :

- سوف أستفيد من قدراتي استفادة كاملة .
- لن أكون عبدا للمرض .
- لن أكون قلقا .

- لا..من أخاف .
 - سوف أتخلص من كل مايحول دون تقدمي .
 - سوف أتغلب حتماً على مزاجي العصبي .
 - سوف أتقدم في عملي .
- ملاحظة : تابع إحياءاتك الذاتية التشخيصية وأن ذلك سيؤدي إلى تحرير الطاقات التي أقتضتها المخاوف المكبوتة وستشعر حتماً براحة حقيقية .

ردد الإحياءات التالية :

- أعلم إنني قادر على القيام بوظيفة أفضل .
 - عندي ثقة بنفسى لكبت أو القضاء على مخاوفي .
 - سأبذل جهدي كي أحافظ على الممارسة المنتظمة .
 - سأعالج مشاكل الخاصة وسوف أنجح حتما .
- ملاحظة : عليك أن تتذكر بأنك لا تبكر أو تخلق الإحياء الا انك مدرك لها في عقلك الواعي .

إن وعينا للدوافع المتناقضة أو المتصارعة الحاصلة عن عالمنا الداخلي وإدراك التأثيرات الناتجة عن العالم الخارجي وانتقاء وتقوية تلك الدوافع والتأثيرات التي ستساعدك على إنجاز ماتريد شريطة أن تكون تلك الإحياءات صادقة لتحقق الهدف المرجو .

وما أنت تردد :

- سوف أذكر تنفيذ وتحقيق تماريني وتدريباتي .
- سوف أتقدم تقمنا ثابتاً ومتصاعدا .
- سأبذل قصارى جهدي لتحقيق التقدم وأحقق ما أريد .
- سوف أصبر كل يوم وإن أنزعج أو أغضب لأي شيء .
- سأواجه أفكارى لكل ما هو مفرح .

- ساهبي نفسي كي أكون قادرا على التركيز والتفكير الواضح .
 - سوف أتمتع بصحة أفضل وطاقة أعظم .
 - سوف أطور هدؤني العقلي وطمأنينة فكري .
 - سوف ألتذكر الأشياء بسهولة وثقتي بنفسي لاثضاهيها ثقة أخرى .
 - سأحدد أخطائي الماضية واتجاوزها لو ألتجنب تكرارها .
 - سأتعلم كل يوم شيئا ما .
 - سوف أكون أقل توترا وسوف أجد سهولة في الإسترخاء .
 - سأكون متسامحا عطوفا مع الآخرين .
- ملاحظة :** يجب أن تكون الإحياءات بالنوم العميق وبالغذاء المتنوع والكافي وتخفيض شدة التوتر .

كما ينبغي أن نؤسس حياتنا على قاعدة سليمة ومساعدة الآخرين ونوطيد طمأنينة العقل .

يقول القديس فرنسيس الأسيزي في إحدى صلواته :

إلهي ، اجعلني أداة سلامك ،
 ازرع المحبة حيث توجد الكراهية ،
 ازرع الإيمان حيث يتولد الشك ،
 ازرع الأمل حيث يمسود اليأس ،
 ارسل النور حيث ينتشر الظلام ،
 ادخل القبطة إلى قلوب الحزانى ،
 أيتها الإله السيد امنحي القدرة على تعزية الآخرين وتعزية نفسي ،
 على أن أفهم كما أفهم الآخرين ،
 أن أحب كما أحب ،
 هذا ، لأن الأخذ صدى العطاء ،

والمغفرة حصيلة التسامح ،
والموت ولادة إلى الحياة الأبدية ،

إن معالجة الذات الهادفة لإتجاز قيام العقل والجسد بوظيفتهما السويتين
والسليمتين طلبات غريبة مفروضة من الخارج .

إنها التعبير الواعي للربغبات الفطرية المنبثقة من الداخل . وتعني المراقبة
الذاتية نقصي الطريقة أنني من خلالها تؤثر إحياءاتنا في سلوكنا لغرض كشف
أخطائنا وذلك لكي نتجنبها أو نتغلب عليها .

حاول عدم إخفاء شكوكك عن ذاتك فالإحياء قادر على خلاصك منها ولذلك
فإننا نحتاج للشجاعة والتحمل والإرادة والقوة لكبح الصعوبات والشكوك والمخاوف .
وكنلك نحتاج لأن نكون صادقين مع أنفسنا ونعترف بتحدياتنا ولا نحرج
أنفسنا بمطلبات مستحيلة .

ومتي اكتسبنا تفهما أكثر واقعية لمصادر قوتنا وضعفنا استطعنا أن نزود
أنفسنا بتحمل جديد لأننا لا يمكن أن نكون متسامحين مع الآخرين ما لم نكن
متسامحين مع أنفسنا ، وإذا ما دعاك سبب إلى التوتر ، الخوف ، القلق ، الضيق ،
للسرور فكر وتأمل واطرح على نفسك أسئلة حول رد الفعل الناتج :

- ما سبب هذا الاضطراب ؟
- لماذا هذه التفاعلات ؟
- لماذا أنا مسرور ؟
- ماذا استفدت من يومي ؟

يتمثل الهدف من مراقبة الذات في ملاحظة التبدلات التي خلقتها في نفسك
كنتيجة لإحياءاتك الذاتية .

لاحظ الفوائد التي حققتها، إن دلائل الإحياء الذاتي الناجح تخلق تطورات
جديدة أسهل وتعزز التحسينات الناجمة واغرسها في أعماقك كمعادلات ثابتة .

وحذار أن تتعرض لخيبة الأمل إن لم تلاق إحياءك الذاتية النجاح المتوقع
من أول الأمر .. لبدل فقط نمط الإحياء وعالج أهدافك من زاوية أخرى وبالمراجعة
الدائمة للإحياء .

لا تقل إن الوقت ينقصك للقيام بالتمارين ..
ولا تقل إنني نسيت القيام بتلك التمارين ..

إن التوهم المغناطيسي الذاتي لا يقبل هذا العذر أو ذاك لأن الإحياء الحقيقي
الذي نتشده لا يقبل النسيان ..

كرر : لن أنسى .. لن أنسى .. سأنتكر في المستقبل بسهولة .. سأقوم
بتمارين بانتظام .

اقض دقيقتين وأنت تردد هذه الكلمات بعد اغماض عينيك ..
إنها فترة تخلف لديك تأثيرا كبيرا في حياتك ..

وأنصحك باعتماد إحياءات البقطة في كل مناسبة مهما كان تقدمك في
الاستبطان الغيبي . ولذلك نستطيع أن نرتقي إلى مستوى أعلى من التبدلات الناتجة
عن انقضاء الوقت عن طريق تغيير موقفنا إزاء تلك الظروف التي نعجز عن تبديلها.
توجد رغبات أساسية معينة في كل إنسان تسعى إلى التعبير عن ذاتها وأن
بقاءها دون تعبير يدفع بالفرد للإحباط.

بعد أن تعزل نفسك عن العالم الخارجي وتوجه انتباهك إلى عالم الداخل
استغرق في عملية عقلية تقصيك عن عالم البصر وتقودك إلى عالم داخلي وبطريقة
حالة .

ردد :

إنني استغرق .. أكثر .. فأكثر ..

استسلم لهذه التريدة بصمت العقل وبذلك مستهداً حتماً وتحقيق الرغبة المرجوة. وعندما تستغرق على نحو واف في أي شيء نفسي ننسى كل شيء آخر ونغمس فيه انغماساً كاملاً .

يريد بعض الناس الإحياءات البقطة لأنفسهم مرة تلو أخرى حينما يمشون إلى فراشهم ليناموا . وثمة طريقة أخرى للإحياء الذاتي تتمثل في كتابة الإحياءات على قطعة من الورق وقراءتها عشر مرات في الليل ، ووضعها تحت الوسادة لينام عليها. وثمة طريقة ثالثة تتلخص في كتابة الإحياءات القائمة لئشاء النهار ووضعها في الجيب. والجدير بالذكر أن كتابة الإحياءات الأسبوعية في دفتر يوميات أمر مفيد . ويفيدنا أيضاً أن نكتب إحياءاتنا في رسالة ونرسلها في البريد إلى أنفسنا لنعيد قراءتها مرة تلو أخرى بعد استلامها .

إن غرس الإحياءات في العقل شبيه بغرس البذور في حديقة ، وكما أن تنظيف الحديقة من الأعشاب الضارة ضرورة ماسة ، كذلك يعتبر تنظيف العقل من الأفكار السلبية ضرورة ماسة .

ولا تكبح شكوكك دائماً ، حاول اقتفاء السبب الذي أوجدها ، لتعلم إن كانت قد نشأت من قضية تستوجب انتباهك .

إن هنا لا يتطلب الأمر منك إلا الاسترخاء وإعادة الإحياءات ذاتها كل يوم. فهذا يعني نوعاً من الوعي أو الإدراك المبالغ في التفكير عن نفسك ، وعن خططك، وفي مراقبة ذلك والآخرين ، ولسوف تجد أنك أطلت ردود الفعل الإيجابية التي هي نتيجة اتباعك لبرنامج ، محل ردود الفعل السلبية أو العشوائية .

يتكون البرنامج كما يلي :

الخطوة

حالة قابلة للإحياء (خلق الإحياء)

تسجيل الإحياءات في العقل اللاواعي

المراقبة الذاتية صياغة جديدة للإحياءات

يمكنك تأدية بعض المراحل المختلفة والمنفصلة لهذه الخطوة في وقت واحد، هذا لأنها لا تقبل بسهولة الفصل العملي بمقدار ما تقبل الفصل النظري .

ويعد النهج المتبع للإحياء الذاتي برنامجا توجه فيه الأفكار الإيجابية . وهنا قبل الجلسات التدريبية ، التنفس الخفيف لمدة دقيقة قبل تنفيذ التدريب في الاسترخاء أو الغيبوبة المستقرة . وأن تحاول التنفس العميق .

وفي جلسات متعاقبة استعمل التنفس العميق أو الخفيف ووفق ما يلائمك . توجد عدد من حالات الغيبوبة التي يمكننا الاستفادة منها ، ففي بعضها تكون الإرادة غائبة إنما يمكننا إعادتها إلى العمل لكي نسجل الإحياءات التي نريدها في العقل اللاوعي . ويصعب علينا وصف هذه الحالة إلا إذا نفذت الإرشادات وتعاونك عن طريق الاختبار لاكتشاف أفضل الطرائق ولأدركت إنك قادرة بطريقتك الخاصة على ضبط متزايد لنفسك . توجد طرائق متنوعة لزيادة الإحياء والتتويج للذاتي وإن أكثرها شيوعا هي للنظرة الثابتة . يتوجب عليك أن تبدأ في وضع الطرائق التالية :

١. ألا نوقف التقدم عن طريق مقارنة المشاعر التي نخبرها مع أفكار مسبقة .
٢. تختلف حالة الإحياء عند أناس مختلفين .
٣. لا نقرر أو تشترط إنك ستدخل الغيبوبة حالا . ثمة طريقة واحدة للحكم على نتيجة الإحياء ألا وهي النتائج ذاتها .

هناك مثل شرفي " شيئا فشيئا سيمتلئ القدر "

الواقع أن الإحياءات والجهود الطيبة لا تضع لأنهما يستسجل في عقلك اللاوعي حيث تصبح قوة تراكمية أو تجمعية .

رد :

- لست على عجلة من أمري.
- لن أحكم مسبقا على المدة التي سأستغرق في الغيبوبة .
- سأنجز ما أريد في الوقت الذي حددته .

وعندما تكتسب فن إدخال الإحياء إلى العقل اللاواعي ، لن تكون مضطرا إلى الاستلقاء أو الخضوع للاسترخاء قبل أن تخلق الإحياءات لنفسك .
إن الإحياء الذاتي الناجح يتحقق أثناء السير .. في أي مكان ، وعندما تمتلك فن الإحياء الذاتي الناجح تستطيع أن تصدر توجيهها (أمرأ) إلى عقلك اللاواعي دون الاستغراق في غيبوبة . أغلق عينيك فقط لبضع لحظات وتحدث إلى نفسك عقليا .
وعندما تعمل على تنفيذ الطرائق الاستقرائية للغيبوبة ، يتوجب عليك أن تختار الطريقة التي تتوافق معك .

قبل البدء بجلسات الإحياء عليك أن تقوم بترتيبات راحتك .
انتبه إلى درجة حرارة الغرفة وتأكد من أنها ليست باردة ولا وجود لتيارات هوائية..
ولن يكون لهذه الاحتياطات ضرورة في وقت لاحق .
وقبل أن تبدأ استهل جلستك بالإحياءات البسيطة .
قل لنفسك بصوت عال أو في صميم عقلك :
سأبدأ تنويم ذاتي .

وإن كنت لا ترغب في تنويم ذاتك لسبب من الأسباب بل تريد امتلاك فن الإحياء الذاتي قل لنفسك :

سوف أزيد قدرتي الإيحائية إلى أقصىها دون أن أدخل عالم الغيبوبة .
يجب أن تكون هذه الإحياءات البسيطة الأولية توجيهات من أجل تحديد مسبق لموقفك خلال جلسة الإحياء .

إن طريقة استقراء التنويم الذاتي هي تركيز النظر على شكل معين على قبضة الباب مثلا أو إلى مصباح كهربائي .

فإذا كان موضوع التركيز مصباحا كهربائيا ينبغي أن يكون جلوسك على مسافة تبعد سنة أو عشرة أقدام من ذلك المصباح أو أي شيء غيره .

وينبغي أن نتطلع بثبات إلى النقطة واسقط جميع الأفكار والأحاسيس التي قد تحضر فيك كالضجة والانتباه إلى تنفسك . ستجد أن جسدك أصبح أكثر ثقلا وإنك تزداد رغبة في النعاس وأن عينيك على وشك الإغلاق . إغلقهما .

ومنى شعرت بأنك لا تستطيع أن تبذل جهدا أكبر وإذا ظل عقلك متيقظا أو متنبها ، لبقه صافيا مهما تكن أصوات الإزعاج .

وعليك أن تبذل قصارى جهدك لاسقاط أية أفكار تتساب إلى عقلك .. ابعدها بتروية واترك لنفسك مجالا للراحة والهدوء حتى يغلبك النعاس .

حاول عند التركيز على نقطة معينة (اخترها أنت) أن لا تشرد بعقلك وأن يكون وضوح النقطة معتمدا على تركيز العينين (بؤرة العين) كي لا تتجرد من الإحياء.

هناك طريقة قادرة على إحداث عدد من ردود الفعل المختلفة وفي سبيل ذلك تطبق هذه الطريقة على سبيل المثال لا الحصر .

احصل على مرآة يدوية وضعها مسطحة على الطاولة حتى تستطيع أن تنظرو إليها بسهولة ودون إجهاد .

اجلس براحة وانظر بثبات إليها أو إلى قطعة من الورق مثبتة عليها شريطة أن تبعد جميع الأفكار الأخرى من عقلك .. الآن حقق بثبات إلى النقطة بحيث تكون مريحة أي لا تسبب جهدا أو تعباً ويفضل أن تحني الرأس والجسم للأمام ليلا حتى يتسنى للعينين أن تتطلعا إلى الأعلى قليلا وعندئذ تشعر عينك بالثقل وتبدأ بالإغلاق والانفتاح. إن بقاء عينيك مفتوحتين يؤدي إلى الرؤية الضبابية أو الاحتراق .

تابع التحديق في النقطة المركزية حتى يتولاك شعور قوي بإغلاق عينيك .
لا تفكر ولا تحاول تحليل ما يحدث ، بل تحقق من التجربة ، عندما تتغلق عيناك من
ذاتيهما .. اتركهما مغلقتين لكي ترتاح وعندئذ يتعمق النعاس .

دع نعاسك يزداد حتى يبلغ أقصاه وعليك أن تظل مسيطرا على نفسك كي
تكون قادرا على استعادة يقظتك وقطع غيوبتك وتابع هدوءك وراحتك .
هنالك طرق أخرى عديدة تستخدم طريقة التثبيت البصري من أجل استقرار
الغيبوبة والواقع أن أي شيء قابل لأن يكون نقطة تركيز . وعلى هذه النقطة ركز
عينك وانتباهك .

هناك طرق عديدة آلية تعلمك التتويم الذاتي نذكر منها الاسطوانات الدائرية
والأضواء وتكون هذه الطرق المساعدة مفيدة في المراحل الأولى للاستقرار الغيبي.
وتتوقف المساعدات البصرية على حد معين فلا تبقى فعالة بعد إغلاق العينين ، وبعد
إغلاق العينين تتدخل المساعدات السمعية مثل الأصغاء إلى تكتكة ساعة الحائط.
وتوطد هذه المساعدات العلاقة معك خلال إحساس السمع . ولا شك أن
أفضل مساعد يتمثل في استقرار تنويمي مسجل معك يقولك من حالات الغيبوبة
الأخف إلى حالات الغيبوبة الأعمق .

ولما كنت قادرا على الاستماع إلى التسجيل متى ما شئت قدر ما شئت ، لأن
إلى شرائط التتويم وإحياءات تنويمية .

وثمة خطة تعليمية مسجلة تشتمل على استقرار تنويمي وإحياءات تنويمية
سوف تستقرتها تباعا لتدخل حالة الغيبوبة إلى ذلك دون عون التسجيل .

إن من خلال التجربة إن الإرشادات السابقة هي المطبقة عقليا عن طريق
التعداد .. واحد .. اثنين .. ثلاثة وبالعكس .

وعندما يبلغ العد ثلاثة وتغلق العينان وبعد انفلاهما تابع العد إلى أربعة..
خمس .. ستة .. سبعة .. ثمانية .. تسعة .. عشرة .

وأثناء العد نجد أنك قد جرفت باتجاه حالة الغيبوبة ويمكنك تعميق هذه الغيبوبة بتمرين من التمارين التالية التي تبعدنا عن عالمنا الحسي .

متى ما بلغت الرقم "عشرة" وأنت تتمتع براحتك وعيناك مغمضتان .. وجه انتباهك إلى الزاوية العليا لليد اليمنى للمتجهة إلى السقف خلفك .

توقف بضع ثوان ومن ثم وجه انتباهك للزاوية اليمنى للغرفة أمامك وإلى الزاوية اليسرى الأمامية وبعد ذلك للزاوية الخلفية لنعود إلى نقطة الانطلاق .

ولما كنا مركزين من خلال أحاسيسنا فأنا نغلق أعيننا ونبدأ تمارين التحرر من العالم الحسي فأنا نبدأ في الانجراف عقليا باتجاه غيبوبة أو حالة نوم ، وفي هذه الغيبوبة نستطيع أن تؤدي إحياءات لذاتك .

وعندما تبلغ درجة الغيبوبة الخفيفة ، عليك ألا تستنتج استنتاجات سلبية بخصوص الحسيلة النهائية لتمرينك .

عليك أن تترك لنفسك الإحياءات العامة المتصلة بالسهولة ، بالراحة .. بالاسترخاء .. بالاستغراق .. بالنعاس .. بالنوم العميق .

ونستطيع أن تجلس أو نستلقي وأنت مسترخ على نحو عام ، العد وبيبطة على نحو عقلي وعند كلمة "لثان" افتح عينيك بخمول . وعند ذكر "ثلاثة" اغلقهما . ولدى عدك "أربعة" افتحهما من جديد .

تابع العد واترك عينيك تغلقان لدى ذكر الأعداد الفردية وتفتحان لدى ذكر الأعداد المزدوجة ، وأن فتح اغلاق العينين يجب أن يتم بتروية ودعمهما تغلقان إنغلاقا ذاتيا ودعمهما تفتحان بنعومة وخمول .

وقبل البدء بطريقة الاسترخاء هذه أوح لنفسك بأن عينيك مستردتان تقلا كلما تابعت تمارينك .

وقبل أن تكون قد توغلت بالعد مستشعر بقلهما وإن تكون قادرا على فتحهما إلى بجهد . تابع العد إلى أن تؤدي الإحياءات مفعولها وتنام .

يتوجب عليك أن تتذكر العبارات التي أفادتك أثناء قيامك بالتمارين السابقة.
ما عليك الآن إلى أن تسترخي على أن تعود إلى ذاتك حضور المشاعر والأحاسيس
المتصلة بالاسترخاء والنعاس التي اختبرتها سابقا بصفتها إحياءات عقلية .

ردد الآن :

- أشعر أنني أثقل .. أشعر أنني أكثر دفئا .
- إن أنفاسي بعمق .. شعوري يزداد ثقلا لقد زاد نعاسي .
- إنك من خلال هذه الترددات ستلعب دور المنوم ودور النائم في آن واحد.
- اكتب بعض أوصاف الاسترخاء القائمة على شعورك خلال الاستقرارات السابقة ، وانق كل الأحاسيس والمشاعر التي تقودك إلى تطوير الاسترخاء التام.

يمكنك أن تستخدم شيئا ما على هذه العبارات وتعتبره بداية إحيائية :

- جلستي مريحة وشعوري مطمئن.
- إنني مرتاح وأشعر بالنعاس .
- استمراري بالهدوء يزيد نعاسي .
- ذراعي ثقيلتان وجسدي أثقل .
- جفناي يزدادان ثقلا .. بدأت أشعر بالنعاس .
- أشعر بالراحة ، جسدي مسترخ .
- لا أبتغي سوى الراحة ولا أريد سواها .

وبدون جهد اجلس مسترخيا وعلى نحو مريح وعلى أن يكون للنور باهتًا.
ردد العبارات أعلاه حينما تصبح متأثرا بالإحياءات .

وعندما تريد عيناك أن تضمضان دعهما واترك المجال لنفسك لكسي ترتاح
بضع ثوان، أما طريقة اشباع كامل للعقل بفكرة واحدة نقول لك أن هناك عدد من

المكونات المختلفة ماثلة في أي وضع قلبي لأن الوعي ما هو إلى نتاج تجمع مكونات عديدة .

وتشمل هذه الطريقة على عدد من العمليات المنفصلة التي يمارسها المرء واحدة تلو الأخرى .

هنا يصبح الاستقراء مسألة أداء كل العمليات المنفصلة في آن واحد . وإذا تحقق ذلك تحققت معها حالات التجرد والانعزال المتوافقة مع الاحتفاظ بالإرادة.

الآن افعل ما يلي :

اجعل فكرة النعاس الفكرة التي تريد أن تغمر بها عقلك .

ملاحظة : تتمثل العملية بالوضع المادي للجسد كما فعلت سابقا وهي حالة متصلة بالاسترخاء العام .

أما العملية الثانية فهي أن تحضر إلى العقل المؤثرات العامة للنعاس على الحالة العاطفية وعدم ميلها للقيام بجهد هذه الأمور التي تم اختبارها في تمارين سابقة. وتتمثل العملية الثالثة في تصور عقلنا لكلمة نعاس .. كأنها كلمة كتبت بأحرف نافرة على لوحة ، ويمكنك أن تتصور نفسك مرتاحا في جلستك ونائما تقريبا وتتمثل العملية الرابعة في ممارسة ترديدك لكلمة نعاس، وناعس برفة لذاتك وفي تصرفك هذا تحس حركات الشفتين واللسان وأنت تقولها . قلها بنعومة بخمول ، قل الكلمات ببطء أهمسها أو نمنمها إن كنت ترغب . وتتمثل العملية الخامسة في إدخال الإحساس بالسمع إلى قلب العملية . اصغ إلى نفسك وأنت تردد كلمة "ناعس" أو "نعاس" واصغ بامعان إلى كل مقطع .

تتمثل الخطوة التالية في معرفة أنك تلفظ كلمة "نعاس" بينما تقوم بعملية الزفير . يجب لخارج الكلمة مع الزفير - تنهدا ناعسا - ويجب أن تمارس هذه العمليات في الامكان على نحو منفصل حتى تستطيع تحقيقها أو انجازها دون جهد أو تفكير .

تكون الممارسة الأولية ضرورية لإحداث وتسيير هذه الانعكاسات المنفصلة حتى تتسجم وتتفاعل. ولا يمكننا أن نتوقع حدوث ظروف الغيبوبة حتى يتحرر العقل الواعي كلياً من مهمة الاشراف ، وسوف تقبل محاولات استقرار الإحياء الذاتى حتى يتحرر العقل الواعي من مخمة ترتيب الظروف أو للشرط النفسية الجسدية ، لسبب بسيط هو استحالة (بقاء) العقل دون تفكير ، ومفكراً بشئ ما في آن واحد .

عندما تصبح الانعكاسات آلية ، يصبح العقل والواعي مشاهدا لا يفعل بما يحدث . هذا هو التجرد الذي نحس به ونختبره في اللحظة التي تكاد أن تستقرئ التوهم الذاتي .

بعد تطبيقك لهذا الاستقرار ، يتوجب عليك أن تجلس أو تستلقي، وأن تسترخي ، وعندئذ تبدأ في تلاوة كلمة ناعس أو نعلاس .. تحسس الحركات الجسدية التي تؤديها بلسانك ، شفطيك ، وتلك التي يسببها تنفسك اصغ لنفسك وأنت تقول الكلمات بنعومة .. وفي عقلك ، استدع الصورة التي اخترتها المترتبة بقوة مع النعاس وأعني للكلمة المطبوعة على لوحة أو أية صورة عقلية تريدها .. تحسس على نحو جسدي أو مادي أحاسيس الفكرة الموصى بها .

تابع هذه العملية والفظ للكلمة ببطء أشد كلما تفوّهت بها ، قلها بنعومة أكثر، ولتكن الفترات التي تفصل بين لفظها وقولها أطول . ولست مضطراً إلى قولها مع كل تنفس خارج . وإذا نفذت عملية التوافق هذه ، دون شروط خضع العقل، الجسد والمشاعر لهذا التأثير الالزامي .

تابع تدريبك دون أن تبدل جهداً أو تعدد إلى السرعة . فإذا كانت النتائج بطيئة، عليك أن تواجه الواقع . اتبع التعليمات والإرشادات بدقة وعلى نحو دقيق. قد يكون تقدمك سريعاً ، أو قد يكون بطيئاً . فإذا كان البطء من نصيبك ، لا تتضايق . وإذا عاجلت أو تفهمتم التمارين المقدمة سابقاً بموقف عقلي صحيح ، ونفذتها بدقة، وجدت أنك في وقت قصير حققت التجرد الكافي الذي يساعدك على الاستفادة من

الإيحاء على نحو ناجح ، وأن تطبيقك لطرائق التمثيل الموضوفة آنفا يعني التعميق
الثابت للغيبوبة الخفيفة.

إن كنت ترغب في شفاء مرض ما ، أو تبديل ظرف معين أو عادة في
حياتك ليس مضطرا إلى امتلاك الوسائل الاستغرافية المعقدة . وإن النتائج المقيدة
تعتمد على جلسات الإيحاء ، والمنمة وعلى التكرارات الواقعية وقد أعدت طرائق
للحالات النفسية، البحث العلمي ، والوسائل التأملية ، الأمر الذي يدعو الكثيرين إلى
اختبارها.

وتتمثل الأسباب الرئيسية التي تقف عقبة أمام الاستقراء الغيبي أو تعميق
الغيبوبة في -المحاولة الشاقة- ، واستخدام الوسائل الاستقرائية التي لا ثلاثك وذلك
لأن عقلك اللاواعي لا يوافق على الإيحاءات التي ترغب بها ، ولأنه يحتمل أن تنشئ
دون أن تفكر ، إيحاءات سلبية تتعلق بتقدمك . ويمكنك أن تغلب على غالبية
المقاومات باتباع الارشاد المقدم لك هنا ، ففي هذه الدراما تجد الكثير من المعلومات
والارشادات ، إنما يتوجب على بعض القراء أن يختبروا الطرائف المتعددة للاستقراء
الغيبي الموصوف ، لعلهم يحددون بعض التغيرات أو التعديلات أو يوحّدون بعض
الطرائق المختلفة ليكتشفوا طريقة تلائم الظروف والمتطلبات الفردية .

لا تقل لنفسك "ليس هذا ما توقعته، ليست هذه الغيبوبة عميقة بكفاية . أريد
غيبوبة عميقة" . لا تشترط نفسك بأنك ستدخل غيبوبة عميقة قبل أن تبدأ الإيحاءات.
تذكر أن الغيبوبة ذاتها، في أية حالة . وسيلة لغاية ، وتذكر أيضا أن غالبية الشفاءات
المحققة عن طريق التتويم المغناطيسي تتحقق في الغيبويا الوسطى والخفيفة . فإذا
جعلت تعمقك في الغيبوبة شرطا محددًا فإنما يعني أنك تتوّم ذاتك مغناطيسيا بهذه
الكثرة : " لا يمكنني أن استفيد حتى استغرق في غيبوبة عميقة" . أما الإيحاء الصحيح
فوجب أن يكون كما يلي : "حتى ولو كانت الغيبوبة التي سأدفعها خفيفة، متوسطة أو
عميقة ، فإنني سأجنب (أذكر مشكلتك) حالما أستطيع " . لا يفرض شروطا واعلم أن
سبب من الأسباب الرئيسية للداعية إلى مقاومة العقل اللاواعي للغيبوبة يكمن في أن

الفرد يحاول إلزام عقله لللاواعي . وعلى هذا الأساس تصبح الغيبوبى أعمق بمحض ذاتها. إن الضغط على الأمور يصل بك إلى طريق مسدود . تستطيع أن تخلق غيبوبة خفيفة بمجرد اغماض عينيك والعد حتى العشرة . وإذا ما توافرت الظروف الصحيحة، تصبح هذه الغيبوبة أعمق فأعمق . أما إذا قلت لنفسك بعد أن تكون قد عدت حتى العشرة: "لمت في غيبوبة إنس مستيقظ ، فإنك تمحو ما كنت قد طورته كغيبوبة" . وعوضا عن تقبل هذا التعليق العقلي لذاتك ، لاحظت على نحو عقلي تقلا في ذراعيك وساقيك ، وقلت لذلك عقليا "اعتقد أن ذراعي تتقلان أكثر فأكثر وتنفسى بعمق" هكذا تصبح غيبوبتك للخفيفة أعمق فأعمق .

صادف رجلا في حديقة بومبي في الهند ، حقق بعض الخوارق المؤثرة، ولفت انتباهي السرعة والراحة اللتين استطاع من خلالهما الاستغراق في الغيبوبة ، دهش إذا أخبرني أنه قضى سبع سنوات وهو يحاول الاستغراق في الغيبوبة قبل أن ينجح أخيرا . أما سبب قضائه هذه الفترة الطويلة ، فيعود إلى أنه في محاولته الأولى، توقع أحداث الغيبوبة في بضع جلسات . وعندما فشل في الاستغراق في الغيبوبة بسرعة، خاب أمله وبس وتخلّى عن محاولاته . ولكنه عاد إلى محاولاته في فترات متقطعة دون نجاح ، حتى تأكد أن فشله ناتج عن أنه خلق ، دون أن يفكر بإحياءات سالبة لنفسه ، وأنه لم يكن يمارس على نحو منهجي ، بل كان ينفذ تجارب عابرة ومفككة كلما شعر بأنه يرغب بها . وأعلمني أن نجاحه كان حصيلة الممارسة المنتظمة.

تكون الغيبوبة المعقدة تطورا تدريجيا بالنسبة لغالبية الناس، وبالصبر والمثابرة تحل غالبية المقاومات ذاتها تدريجيا . وثمة سبب لمقاومة الاستغراق الغيبوبى يتمثل في أن العقل لللاواعي يستثنى طبيعة الإحياءات التي ينشئها العقل الواعي. ولا يمكن التغلب على هذه المقاومة السالبة إلى بتغيير الإحياءات.

تتمثل إحدى طرق الغيبوبة المعقدة في تسجيل وصف لتجارب الاستغراق في الغيبوبة ويستطيع القارئ استدعاء خياله لمساعدته في هذا المجال، ليصف مشاعره

التي انغمست في النوم ، ويضمن بعض الإحياءات المقدمة أدناه . وتعد طريقة التغذية الاسترجاعية" ، وصفا دقيقا أو عملا منجزا لما ينبغي وصفه والسبب الذي يدعو القارئ إلى تكريس المعلومات بذاته يتجسد في أن التجربة تجربته ، وينتجب عليه وصفها بكلماته. وفي مايلي نقرأ الفحياءات الذاتية التي لابد من تهيئتها : "إنسي جالس على كرسي - جسدي يشعر بالثقل - أشعر بتعب شديد - لا أريد أن أقوم بأي جهد - من أي نوع - أشعر بالنعاس والاسترخاء - هذا النعاس ستمعق - عيناى تفوصان - أشعر بنشوة تتخلل - أفكاري تبطئ - أبدو وكأنني استسلم للنوم - ومع ذلك ، سأسمع كل ما يدور حولي ، كياني كله يشعر بالارتياح - تنفسي يتباطأ ، ويهدأ ويتعمق - عيناى تتقلان - أشعر أنني - على نحو عاطفي ، في حالة هادئة ، ممتعة، مغبطة ومرضية . إنني مسترخ ظهري وكنتفي ، لا أرغب بالقيام بأي شيء - باستثناء الراحة - أترك هذا النعاس يزداد عمقا .

أما إذا وجدت صعوبة في التذكر ، توجب عليه التقيد بتكرارات بسيطة ومقيدة والسبب الداعي إلى كتابة الإحياءات يكمن في العون المقدم لتذكرها. ولا ضرورة للتقيد اللفظي التام إن كان الموضوع العام يعود للاسترخاء العميق.

عليك أن تختار من الطرائق المقدمة للاستقراء للطريقة التي اختبرت فيها أفضل النتائج وتتجسد الخطوة التالية بما يلي :

- متى انجز العمق الأقصى للغيوبة ؟
ينبغي أن تكون ملايسك مريحة وأن تكون قدماك عاريتين وقد يفيدك أن تضع غطاء خفيفا على جسمك وعليك الانتباه لدرجة حرارة الغرفة وأن لا تتعرض لتيارات هوائية قبل بدء الجلسات .
وإذا تعمقت الغيوبة وأدركت عمقا بعد أن تكون قد استيقظت ، فليس ثمة دليل قاطعة عن أي شخص اختبر أي ازعاج أو ضيق أو خلل خلال الغيوبة

المستقرة ذاتيا . وإن كنت قد دخلت حالة الغيبوبة العميقة أو نمت نوما سريعا وأنت تقوم بتمرينك ، فأنت مضطر ، في الجلسة القادمة، أن تستقرئ غيبوبة متوسطة لا تسمح لنفسك فيها قبل أن تستغرق بعمق كبير ، وتوجه الإحباط مباشرة لتمتع نفسك من فقد السيطرة . ويجب أن تسير هذه الإحباطات وفق الخطوط التالية "إنني استغرق في غيبوبة ، لكنني لن أنام ، ولن أفقد الوعي، سأظل مدركا ضجة تجري في الخارج ، لن ترعجني الضجة، وسوف أسمعها باستمرار. والغاية من ممارسة وتماريني تتمثل في غرس الإحباطات في عقلي اللاوعي" .

ولكي نكون قادرًا على القيام بهذا الأمر ، عليك ألا تفقد الأمل "استرسل في النوم" . فكر من جديد أن أحداث التغيرات في نفسك لا تتطلب التنويم الذاتي . إن هذه الدراسة تعلمنا كيف أننا نستطيع إنجاز جميع التغيرات أو التعديلات التي يمكن تحقيقها في الغيبوبة الذاتية ، المستقرة من خلال الإحباط الذاتي .

يفيدنا التمرين التالي في زيادة عمق الغيبوبة . ويمكنك ممارسته بصفته تمرينا أوليا لجلسة إحياء .

الغرفة المعتمة : يجب أن يمارس هذا التدريب أو التمرين في غرفة مظلمة . وتستخدم الظلمة التامة في تدريب المتصوفين . وفي هذه الحالة تختلف طبيعة الغيبوبة لأنها تمكن المتمر من فتح عينيه دون التضيق على الغيبوبة . وأن بلوغ هذه الحالة يتطلب الكثير من الوقت والممارسة . ويصعب علينا توطيد التوازن الدقيق بين الاستغراق في اللاوعي والنوم والتمكن من الاستيقاظ والتيقظ . مارس هذا التمرين في غرفة كاملة الظلمة ، اختبرها وأنت تسير في الغرفة ، وأنت تمسك بعصا في يدك . وتشق طريقك عن طريق لمس الأشياء بنهاية العصا . وبسرعة ، ستختبر الإحساس أنك تمسح " بنهاية العصا . تلك هي بداية الامتداد الحسي . وبعد أن تكون

قد نفذت هذا الاختبار بيديك الاثنتين ، استلق وعيناك مغمضتان ، وضع اصبعك على رمش عينك ، واضغط بلطف ورقة . ومتى حركت أصبعك في الوقت الذي تلمس نقاطا معينة، يحتمل أن تشاهد بعض الاسهم الضوئية الملونة ، وتكون هذه الملاحظة نتيجة الضغط على العصب البصري، الأمر الذي يجعلك تؤديه بنعومة ورقة . أبعد يدك الآن وركز بعقلك من خلال بصيرتك ، محاولا أن تعيد تصور أسهم الضوء ، دون أن تعتمد إلى لمس عينيك . ابق عينيك مغمضتين بينما تقوم بهذه العملية ، وتعد هذه الأضواء المظلمة الغامضة التي تشاهد أحيانا أغماض العينين ، المادة الأولية التي تتشكل منها الصور العقلية . ويمكن أن تشكل أيضا عن طريق التركيز. حول انتباهك لكي تحاول خلق صور عديدة ، التي قد تكون غامضة، احذف الرقم واحد واجعل الرقم اثنين يظهر. احذف هذا الرقم وتابع وأنت تخلق أرقاما حتى تبلغ الرقم عشرة. ولا تنحصر الغاية من هذا التمرين في ضبط العقل، بل في إحداث تجريد أو ابتعاد عن عالم الواقع . ونتيجة لهذا التمرين والتمرين التالي لتعميق الغيبوبة ، تعلم أن عمق غيبوبتك سوف يتحسن.

ولنجاح التمرين استلق وذراعاك على جانبيك واغمض عينك . لا تحاول أن تخلق غيبوبة بل تخيل نقطة تتول حول الحدود الخارجية لجسدك.

ابدا بقمة رأسك وتخيل النقطة وهي تتحرك بانحدار إلى جانب رأسك مقتفيا الحد الخارجي لذراعك حتى تصل إلى قمة اصبعك الصغير. وبعدئذ ، اقتف الخط الواقع بين أصابعك حول إبهامك ، صاعدا إلى داخل ذراعك حتى اصبعك ، واستمر وأنت تقتفي الحد الخارجي لجسدك حتى تعود إلى قمة رأسك . وتابع تمرينك بإحياءات الغيبوبة المعمقة .

قد تنشأ العقبة أثناء تعلم التنويم الذاتي منك ذلك فقد تبلغ بخيالك فتعتقد أن ما ستخبره أثناء الغيبوبة أمر صعب تحقيقه فإذا كنت تحاول أن تبلغ شيئا ما لا وجود له الآن في تصورك وخيالك فإن مثل هذا للتخيل سيعيق تقدمك لبلوغ حالة الغيبوبة الحقة.

وقد ينشأ عائق آخر مرده إلى أن الذين مارسوا التنويم الذاتي كثيرا ما يقللون من أهمية الدرجة التي تأثروا بها في جلسات ممارستهم. وثمة واقع أكيد هو أن الناس يميلون إلى الانتقاص من قدر عمق الغيبوبة الذي بلغوه. والقراء الذين اعتادوا قراءة الكتب الموضوعية عن التنويم المغناطيسي يدركون جيدا أنهم لا يضبطون بدقة ، في تقدير حجم التقدم الذي أحرزوه في مجال التنويم. ويعود ذلك إلى توقع الدخول إلى تجربة غريبة غير مألوفة ، ولا شك أن الشخص يوطد فكرته العنيدة أحيانا أنه لم ينم، وذلك عندما تكون المنافع المتصلة بالشفاء الجسدي والإحشاءات التنويمية اللاحقة برهانا واضحا على أن التنويم قد تم وتحقق .

يمكننا أن نتجنب هذين العائقين عندما نتخلص من التعليقات السالبة ، مثلى "لا أطبق هذه التجربة جيدا" أو "لا أحرز تقدما" .

يشير الواقع إلى أن حالة الغيبوبة قد تتغير بحسب موقف الفرد ، العقلي والعاطفي، في اللحظة التي ينفذ جلسة غيبوبة مستقرة . ولثناء الجلسة ، قد يتعرض لتفريغ عضلي أو توترات عاطفية، وهكذا يبدو قلقا ، وقد يبدو له بأنه لا يتقدم. ولكن الواقع يشير أنه يقوم بخطوات حقيقية وإيجابية باتجاه إنجاز الاسترخاء، التوازن العاطفي وحالة الغيبوبة . من جانب آخر قد يسترخي ويستغرق بمسالم إلى حالة مرضية ومبهجة للنشوة . وتقضي الحكمة تجنب التأثر بـ "الصعوبات والانخفاضات" التي قد يصادفها المختبر في جلسات الإيحاء .

وفي كل الحالات ، تتميز حالة الغيبوبة باحساس الابتعاد ، لكن هذا الإحساس لا يعني فقد الوعي .

لا تضع السيطرة الإرادية أبدا في حالة الغيبوبة التنويمية الذاتية . والحق أن ضياع وفقد السيطرة الذاتية يعني عدم تحقيق التنويم الذاتي ، وذلك لأن الفرد ينساق إلى غيبوبة أعمق التي تتحول ، في الحال ، إلى نوم عادي يستيقظ منه بالطريقة المألوفة. وتعتمد الفترة الزمنية للثوم على مقدار تعب وراحته وعلى الإلهاءات أو

الاضرابات الخارجية أو الإحياءات اليقظة التي أنشأها لذاته قبل البدء بجلسة الإحياءات.

إننا نجتاز ، قبل أن نفقد الوعي ، بسرعة من خلال ما ندعوه بلغة علم النفس الحالة للنعاسية ، وفي حالة اليقظة نجتاز أيضا حالة شبيهة نوعا ما موصوفة بأنها طاردة للنوم. وتعدّها بين الحالتين شبيهتين بغيوبة التنويم، لكنهما تتصفان بديمومة قصيرة بحيث أننا ، ونحن نجتازها على نحو مألوف أو عقب اليقظة، لا تحتفظ بما يذكرنا بها.

تستقرّ حالة الغيبوبة التنويمية الذاتية في الوضع الذي نترك لأنفسنا حرية الاستغراق تحت سطح العقل، أو في الحالة التي تسحب وعينا من العالم الخارجي إلى الداخل، حتى تقترب النقطة المركزية للوعي من الحد الذي يفصل العقل الواعي عن العقل اللاواعي ونظل هادئين أو معلقين في هذه الحالة الغيبوبية المجردة.

يتمثل هذا الفن بكامله في أن نظل هادئين عقليا ، .. لا نرتفع إلى السطح لكي لا نكسر الإحساس بالتجرد ، ولا نغطس بعمق لكي لا ننجرّف إلى عالم النسيان، وفي هذه الحالة ومع الممارسة ، نتعلم أن نستبقى ما يكفينا من الوعي والإدراك لنظل متصلين بالعالم الخارجي. وفي هذه الحالة أو الوضع يظل عقلنا وإرادتنا في متناول يدينا، نستعملهما لننجز ما دعاه كربشنا مورتي : "الوعي أو الإدراك اللامختار" . وإذا استعملنا التنويم الذاتي على نحو إيجابي ، سمحنا للإحياءات أو للتفرعات أ، تمر خلال عقلنا. أقول كلمة "سمحا" لأن إحياءاتنا هي التعبير عن حاجتنا، آمالنا ، أمانينا، ورغباتنا الناشئة من أعماق كيافنا .

يعلم عدد كبير من الناس ، استقوا معرفتهم من أنفسهم أو من شروح سابقة، أو تسجيلات علمتهم التنويم الذاتي ، أن النوم الذي استسلم لتنويم منوم (أو تسجيل منوم) والإحياءات التنويمية التي تساعد على تنويم ذاته ، أمور تتيح له فرصة التنويم الذاتي. ومع ذلك ، يوجد ما نستطيع أن نتعلمه على نحو أفضل في التنويم الذاتي من أن ننوم ومن الإحياءات التنويمية اللاحقة التي يفرضها علينا المنوم .

ويمكننا أن نقول أننا نستطيع أن نتعلم التنويم الذاتي بهذه الطريقة، إنما لا نستطيع هذا التصرف قبل أن نكون قد اكتسبنا شيئاً من المعرفة عن الموضوع . هذا، لأن التنويم الذاتي قدرة كامنة يمكن أن نسيئ إليها كما نسيئ إلى باقي القدرات. إن تعلم التنويم الذاتي يعني تنمية التعاون المشترك بين العمليات العقلية والعاطفية وتمثل هذه النتيجة تنمية الجسد من خلال التمرين الجسدي ، اكتساب المهارات النفسية ، عوض المهارات الجسدية . إذن فالقدرة على الانسحاب إلى عالم الداخل، حتى ولو كان هذا الانسحاب في غيبوبة خفيفة، ليس نوعاً من الحيلة، أو الخديعة النفسية بل مهارة ، مثل المهارات الأخرى ، نتحسن بالتمرين والممارسة. ليس ما يدعو إلى عدم الاستعانة بالمعونة الذي يقدمه المنوم في عملية تعلم التنويم الذاتي، إنما يجب أن نتذكر أن القدرة المكتسبة من خلال الإيحاءات التنويمية اللاحقة التي يقدمها لنا شخص آخر . يعني أن الدخول إلى الغيبوبة يجب أن نتلوها جلسات يومية انتظامية لتركيز القاعدة في نفس الشخص .

الخلاصة

نجد في هذه الخاتمة عددا من النقاط قد تكون مفيدة كنصيحة ، ارشاد أو مذكر . لا تقلق أو يعتربك الشك بشأن "العودة إلى" أو "الاستيقاظ" من أية حالة من حالات الشعور أو الوعي المستقرة . وقبل أن تبدأ بالتمارين . قدر الوقت المتوافر لديك - فكر لذاتك : "أستطيع قضاء نصف ساعة" (أو مهما تكن الفترة الزمنية) . اغرس الفكرة في عقلك ، وتابع التمرين . وعلى الرغم من أنك قد دفعت بالفكرة ، فإن قسما من عقلك يظل ينيحك متى قاربت الفترة الزمنية نهايتها وإذا كان العقل الواعي قد نسي الوقت ، فإن عقلك اللاواعي يذكرك به .

وليك أهم النقاط التي تعد كنصائح وارشادات لك في الإحياء الذاتي وكوسيلة لتحقيق كمال القدرة الداخلية الكامنة عن طريق التنويم المغناطيسي الذاتي .

•• لا تقلق بشأن التعمق في الغيبوبة ، عندما تمارس جلسات الإحياء الذاتي . وإذا ما قلقك ، كانت العملية شبيهة بالاستسلام للنوم ، وسوف تتحول حالة الغيبوبة العميقة إلى نوم عادي سوف تستيقظ منه ، بعد استراحة قصيرة ، بطريقة عادية تماما .

•• أفضل الأوقات لاستخدام إحيائك الذاتي هي تلك التي تعقب اليقظة مباشرة ولتي تسبق النوم . وإنه لتمرين جيد أن نتبع روتيننا منظما ، نقضي فيه ثلاث أو أربع دقائق كل صباح ومساء نركز على الإحياءات .

•• إن كنت قد أصبحت مدركا لتوتراتك العديدة في غضون جلساتك القليلة الأولى .. فلا تشعر بالاضطراب . فمثل هذا الاضطراب جزء من عملية الاسترخاء . فلا بد للتوترات المكبوتة أن تتحل ، بعضها يهبط إلى القاع

وبعضها الآخر تحل ذاتها عندما تنطفئ الإرادة . فكر في داخلك "إنني مسرور لاتخلص من ذلك" وتابع تمرينك . قد تستمر التوترات في الظهور لبضع جلسات ، لكنها ستختفي قريبا .

•• وجه إحياءاتك إلى إزالة المواقف السلبية التي نشأت نتيجة لخيبات الأمل .
وعليك، يوما بعد يوم ، أن تضمن إحياءاتك أفكارا متبدلة للحد الذي ستقدم فيه تمارينك فوائد تقديمه .

•• لا تنسى أبدا أن الألم والتعب هما إشارات الطبيعة . يجب ألا تستعمل الإحياءات للقضاء على هاتين الإشارتين قبل التأكد من أسبابهما. لا تقض على أعراض الألم أو التعب ما لم تكن متأكدا أن الحكمة تقضي بذلك .
كرر الإحياءات ولنت على أكمل ما يكون من البقطة . كررها بأسرع ما يمكن.

ملاحظة : أثناء المراقبة الذاتية لاحظ أن الأفعال التي تمدك بالقوة والدعم وسجلها ولا تنبالي بصيغة العبارة وقلها بأسلوبك وثق أنها العون القوي متى احتجت إليها على نحو يائس لأنها (أي الإحياءات) مطلقة في طبيعتها وقيمتها تتجلى في أنها منظورات مصححة وسند أخلاقي .

الأحلام

الأحلام

شغلت الأحلام التي يتعرض لها الإنسان أثناء نومه اهتمام بني البشر منذ وجود البشرية ، كما تدل على ذلك الكتب السماوية التي أوردت القصص والروايات حول الأحلام وما تهدف إليه من حكم وأمثال وتنبؤات في الحاضر والمستقبل .

وما تركه القدامى من تراث فكري وأدبي وفلسفي من آثار الحضارات الهندية والصينية والعربية جاء عامراً بمواضيع المنامات والأحلام ومعالجتها وطرق تفسيرها وتأويلها حسب مقتضيات البيئة والعصر والظروف المحيطة بتلك الأمم والمجتمعات^(١) .

ويرى العالم النفسي للفرد آرلر أن من يعتقد بأن الحلم هو نبوءة بالمستقبل لأن بعضه يصدق فذلك في الحقيقة حديث خرافة يتمسك عادة بأهليها كل شخص يؤمن بغيرها من الخرافات ويدافع عنها كل من ينشد الشهرة بمحاولة إقناع الناس بأنه من المتنبئين.

ويعتقد علماء النفس الذين عالجوا مشكلة الأحلام بأن حياة الإنسان البيولوجية تخضع لإيقاعات دورية خاصة أهمها تتالي حالتها اليقظة والنوم .

ويرى فرويد أن التصور قبل التاريخي للحلم له صدى يتردد جلياً في تقويم شعوب العصور الكلاسيكية للأحلام. حيث كان من المسلم به عندهم أن للأحلام علاقة بعالم الكائنات فوق الإنسانية التي كانوا يؤمنون بوجودها وإن الأحلام تحمل كواشف من عند الآلهة والجن. لما جاء لرسطو كان الحلم موضوع بحث سيكولوجي وذلك في الكتابين اللذين يمرض فيهما لرسطو للأحلام .

فارسطو يحدثنا أن الأحلام ليست مبعوثة من الآلهة ولا هي ذات طبيعة إلهية بل هي جنبة لأن الطبيعة جنبة وليست إلهية .

(١) د. مصطفى غالب : في سبيل موسوعة تفسيرية .

ويقول أرسطو :

يعتقد المرء أنه يجتاز ناراً ويلظى بها وما به غير هذا العضو أو ذاك قد سخن قليلاً ويعتقد فرويد أن قبل أرسطو لم يكن القدماء يقرّون بأن الحلم نتاجاً ينبثق عن النفس النائمة بل يرون أنه وحياً من الجانب العلوي الإلهي ولقد أخذ يتبين بينهم كلا التيارين المتقابلين اللذين يتناصبان تقويم الحلم في كل عصر من العصور .
فهم قد فرقوا بين أحلام صادقة ذات قيمة ترسل للنائم تحذير له أو تبصيراً بالمستقبل . وأخرى لا غناء فيها مأكرة معدومة القيمة كان هدفها سوق الحالم إلى الضلال أو دفعه إلى التهلكة .

ويشير جروية عنماكروبيوس وأرثميدوروس إلى قصة للأحلام فيقول :
كانت الأحلام تقسم إلى طبقتين : الأولى يقال أنها تأثرت بالحاضر أو الماضي ولكنها خالية من الدلالة على المستقبل . وكانت تشمل المنامات التي تصور فكرة أو عكسها كالجوع أو اشتباعه* تصويراً مباشراً ثم الخيالات التي تضخم فكرة أو تضخيمها مغزقاً في الخيال مثل الكابوس . ولما الثانية فكان يقال على العكس أنها تحدد المستقبل وكانت تشمل النبوة المباشرة يسمعها المرء في الحلم ، الرؤيا تسبق إلى حدث مستقبل ، الحلم الرمزي الذي يحتاج إلى تأويل .
إن حياة النهار بأعمالها ولذاتها لا تتكرر في الحلم إطلاقاً بل أن الحلم إنما يهدف إلى تخليصنا من كل ذلك .

لم يكن بورداخ العالم الوحيد الذي عالج مشاكل الأحلام بل هناك العالم فيخته الذي يصف الأحلام بأنها إحدى المكرمات الخفية في طبيعة الروح المنطوية في نفسها على دوائها ويضيف :

وفي الأحلام تسمى نكرانا عن المحتويات المنظمة للشعور المستيقظ وعن مملكة السوي كأنما لم يعد لها وجود .

إن النفس - وقد كانت تقتقد كل ذكوة - تنفصل في الحلم عن المحتوى للمألوف لحياة اليقظة ومشاعلها .

ويذهب للعالم يسن في كتابه الذي ظهر في علم النفس عام ١٨٥٥ إلى أن محتوى الحلم تحدده دائما شخصية الحالم الفردية وسنه ونوعه وطبقته ومستوى تعلمه وأسلوبه المؤلف في الحياة وما اشتملته حياته السابقة جميعها من التجارب والأحداث. ومن الناحية العلمية يعتبر رأي الفيلسوف ماس من الآراء الفاعلية القاطعة إذ يقول : ونؤيد الخبرة ما نذهب إليه من أننا نحلم في معظم الأحيان بالأمور التي تتجه إليها أشد انفعالاتنا ومن هذا نرى أن انفعالاتنا لا بد أن يكون لها تأثيرها في أحداث أحلامنا .

يعتقد العالم فرويد الذي أوجد العديد من النظريات العلمية المتعلقة بالأحلام وتفسرها أن هناك على الأقل حقيقة لا نزاع فيها هي أن المادة التي تكون محتوى الحلم إنما تستمد جميعها من الخبرة على نحو وآخر .

أي أن الحلم حسب رأي فرويد إنما يستحضرها أو يتذكرها .

ويضرب العالم النفسي دلبوب مثالا فيقول : إنه رأى في الحلم فناء منزله وقد كساه الثلوج ورأى عظاميتين صغيرتين تجمدتا واندفنتا تحته فسارع إلى التقاطهما وتدفنتهما ثم أعادهما إلى ثقب صغير خصص لهما في الحائط ، لما كان يعلمه من فرط حبهما له. وكان دلبوب يعرف في الحلم اسم النبات : اسبلانيوم روتاموراليس .

وقع الحادث في عام ١٨٦٢ وبعد ذلك بستة عشر عاما أي في عام ١٨٧٨ كان هذا العالم يزور صديقا له فلمح لديه سجلا صغيرا ضم أزهارا مجففة لبيع إلى الأجانب في أنحاء سويسرا على سبيل التذكرة .

وهنا جالت في خاطرة إحدى ذكرياته ففتح للسجل فإذا هو يرى "اسبلانيوم" عندئذ وضحت الرابطة ففي عام ١٨٦٠ أي قبل الحلم بعامين زار دلبوب أخت صديقه هذا في رحلة عرسها وكانت تحمل معها هذا السجل لكي تقدمه هدية لأخيها وقد أخذ دلبوب السجل منها ودون اسمه بأسفل كل نبات مجفف اسمه اللاتيني باملاء أحد المهتمين بعلم النباتات .

ويعلق فرويد على هذا الحلم والترابط بينه وبين الذكرى فيقول :

أن يكون للأحلام سلطان على ذكريات لا تتال في حياة اليقظة ظاهرة ملحوظة ذات خطورة نظرية حتى إنني لأود الإلحاح في التنبيه عليها بضرب مثال آخر من أمثلة الأحلام : يحدثنا موري كيف ظلت كلمة "موسيدان" تراود خاطره في أثناء النهار دون أن يعلم من أمرها شيئاً سوى أن ثمة مدينة من مدن فرنسا تحمل هذا الاسم . وفي ذات ليلة لاح لموري في الحلم أنه يتحدث إلى شخص يقول له : إنه قد جاء من موسيدان.

فلما سألته عن موقع هذه المدينة ، أجابه : موسيدان مدينة صغيرة في مقاطعة الدردني، فلما استيقظ موري لم يصدق هذه الإفادة التي تلقاها في الحلم ، ولكن القاموس الجغرافي أثبت له تمام صحتها .

يقول المثل العامي إن الأحلام تأتي من المعدة ، وقد توصلت النظريات إلى أن الحلم ينتج أساساً من لزجاج يصيب النائم الحلم استجابة لهذا الإزعاج^(١) . ويرى فرويد في أمر العال المثيرة للحلم أن قيام هذه المشكلة لا يمكن أن نناقشها إلى بعد أن أصبح الحلم موضوع بحث بيولوجي .

ويتساءل للعلم الحديث :

هل المنبه إلى الحلم وأحداثه كثير الأنواع ؟

وتجيب الأبحاث والاستنتاجات والتطبيقات لعلماء النفس : ربما تعددت أنواع مصادر الحلم إلا أن المنبهات الحسية والتهيجات الجسمية تعمل على عمل الحوافز للحلم .

لقد صنف فرويد الحلم ومنابعه إلى أربع صفات :

١-منبهات حسية خارجية موضوعية.

٢-منبهات حسية داخلية ذاتية .

٣-مصادر نفسية خالصة للتنبيه .

٤-منبهات جسمية باطنية عفوية .

(١) نفس المصدر السابق .

والإيك استسلام للفرد للنوم ويحاول اغلاق عينيه فإنه يبتعد بكل حواسه عن كل منبه أو تغيير في المنبهات الواقعة عليها .

ويعتقد فرويد أن ضوء ساطع إلى أعيننا أو بلوغ ضوءاء لأسماعنا أو تهيج مادة رائحة غشاء الأنف المخاطي أو التحرك في أثناء النوم لا إرادياً فنكتشف عن جزء من جسمنا ونعرض بذلك للبرد أو تغيير وضعنا فنعرض للضغط أو الملامسة وقد نتعرض للسعة بعوضة .. هذه جزء من كل المنبهات التي تتضمنها حالة النوم أو التي من شأنها أن تنهي عملية النوم أو قد تكون مصدراً لهذا الحلم .

أما فيما يتعلق بالمنبهات الحسية الذاتية فيرى فرويد أن من الواجب أن نسلم بأن نصيب للمنبهات الحية الموضوعية في إثارة الحلم يظل غير منازع مهما كان من أمر اعتراضاتنا .

إننا نلتصم للحلم مصادر تعمل مثل عمل المنبهات من حيث طبيعتها أي إثارتها^(١) .

يقول العالم فونت :

واعتقد أن جزءاً جوهرياً من أوهام الحلم يرجع كذلك إلى الاحساسات^(٢) الذاتية البصرية والسمعية التي تألفها في حالة يقظتنا في صورة نقاط وضاءة تسرح فوضاهل

(١) إثارة (تنبيه ، تنبيه) Stimulation دلالة عامة وشاملة متعددة المعاني :

أ- التغيرات الحاصلة في التركيب الفيزيولوجي للجسم وطاقاته والتي يمكنها الوصول إلى مراكز الأعصاب المستقبلية لدى الجسم الحي وإحداث الإثارة فيها .

ب- التغيرات التي تحدث إثارة لاحقة في أعضاء الاستقبال لدى الجسم الحي أو تؤدي إلى أحداث نشاط عصبي في أعضاء الاستقبال الحسي .

ت- عملية يجري من خلالها أحداث تغير في الجسم الحي أو في الظروف المحيطة به من أجل الحث على الاستجابة، ويتم بواسطة مؤثرات خارجية أو داخلية وتنجم عنها استجابات معينة أو تصرفات محددة .

(٢) إحساس (صدق) Sensation هو إما الحالة الشعورية البسيطة التي تنشأ عن تأثير الأطراف العصبية بمجه مسا حيث ينتقل هذا المنبه الذي تنقله أعصاب الحس في الدماغ . وفي الإدراك الحسي هو العنصر النهائي الذي لا يقلل التحركة ، ويعتمد على تأثير المنبه على عصب استقبال الحس .

في حقل البصر إذ أظلم أو طنين أو صفير في الأذن إلى آخر هذه الاحساسات التي تدخل ضمنها التهيجات الذاتية للشبكية بنوع خاص .

إن هذا ما يعلل ميل الحلم الملحوظ إلى أن يهر أبصارنا بموضوعات زائفة تماثل هذه الاحساسات أو لا تفرق منها .

ويرى فرويد للتهيجات الحسية الذاتية من حيث هي مصدر من مصادر صور الحلم تعطي صورة واضحة على المنبهات الموضوعية . فهي لا تقف على هذه الصدف الخارجية وحسب بل كلما دعت إلى ذلك حاجة التعليل .

إن قوة التهيجات الحسية الذاتية على إشارة الحلم يتلخص فيما يعرف بالهالوس ما قبل النوم التي يصفها يوهانس موللر :

إنها ظواهر خيالية بصرية ، وهذه الظواهر صور يغلب أن تكون شديدة الوضوح سريعة التغيير ، تنزع إلى الظهور ظهوراً مطرداً عند الكثير من الناس في فترة الأخذ في النوم ، وقد تنوم أيضاً برهة بعد فتح العين .

وقد درس موري هذه الظواهر وأكد بعدها صلتها بصور الحلم بل وحدتهما ، كما أكد موللر .

وهناك الإحساس التالي Aften - Senation وهو إحساس بصري يحدث عادة بعد أن يكون المنبه الخارجي الذي بعته وسببه قد كف عن العمل . فهو إذا استمرار للعملية الإحساسية بعد زوال المنبه الخارجي مما يؤدي بدوره إلى قيام المزيد من التجارب الحسية . تتجلى هذه الظاهرة بنوع خاص في مجال الرؤية والإبصار .

وهناك الإحساس بالألم - إعدار Algesia Analgesia ، الفيسيا تعني القدرة على الإحساس بالألم واعتباره ومعاناته . ويمكن قياس الحساسية بمنبهات الألم والوجع بواسطة آلة خاصة هي الألم أو المؤلم Algesimeter و Algometer .

أما أناثيسيا أو الإخدار فتدل على الضد بمعنى إبطال الإحساس بالألم وإزائته أو تسكينه فهي زوال الألم دون تخدير . وهناك الإحساس اللمسي Aesthesia وهي لفظة تطلق على جميع الإحساسات التي تلامس سطح الجلد ويشعر بها ، وهناك آلة خاصة لقياس أقصر مسافة بين نقطتين على سطح البشرة عندما يجري تنبيه النقطتين على سطح البشرة (أي تنبيه النقطتين في آن واحد) بحيث يمكن التمييز بينهما كل على حدة Aesthesiometer .

يقول موري :

إن أحدثت هذه الظواهر يستلزم قدرا معينا من الاستسلام النفسي ، بعضا من الإرخاء لجهد الانتباه .

إلا أنه يكفي أن تحل بالمرء حالة سبات لا تزيد مدتها على الثانية كي تقع إليه هلوسة قبنومية (بشرط أن يكون عنده الاستعداد الضروري) .

كما وجد موري أنه إذا عاد الاستيقاظ بعد برهة (وقبل أن يأخذ النوم) تتأرجح أمام ناظره في صورة هلاوس قبنومية .

أما مصدر التنبيه في الأحلام التي تقع في الصباح قبيل الاستيقاظ فهو الضوء الموضوعي الذي ينفذ إلى العينين في غرفة أخذ يغمرها النور .

يقول شتروميل :

إن النفس تصير في أثناء النوم أعمق وأشمل إدراك حسي^(١) بجسميتها منها في يقظتها وهي تضطر من خلاله أن تستقبل ما لا حس لها به في يقظتها من انطباعات تصدر عن أجزاء من الجسم أو عما يصيب الجسم من التغييرات وتضطر إلى التأثر به .

(١) إدراك حسي Perception هو العملية التي يصبح فيها المرء واعيا على الفور لشيء ما ، ويقال للإدراك حسيا عندما يكون ذلك الشيء الذي نعيه على الفور هذا الشيء الذي يؤثر في أحد أعضاء الحس لدينا .

وهناك نظريات عديدة في تحليل الإدراك ومقوماته وكيفية حدوث الإحساس بوجود الأشياء الخارجية وعلاقات هذه الأشياء ودو الخيرة الماضية في تفهم المدرك والعلاقة بين الحواس والنبهات . وهناك إدراك خارج نطاق الإدراك الحسي (ESP) Extra-Sensory Percetion وهو مصطلح اخترعه الباحث ج.ب. واين في حفل ما وراء النفس (أي ما يتعلق بالظاهرة النفسية غير المعروفة علميا) لكي يشمل ظاهرات مثل التخاطر (Telepathy) والاستشفاف أو المعرفة المباشرة المتأينة دون استخدام الحواس ، لكي يدل به على حصولها من حين لآخر ويؤكد على وجود بعض الدلائل التي تدعم حقيقة تلك الظاهرات .

وقد قام واين بتنظيم مختبر للدراسة هذه الظاهرات النفسية . وهو اصطلاح عام يدل على اكتساب المعرفة وتحصيل الإدراك عن طريق سبل وأقنية هي غير سبل الحواس وأقنياتها . ويوجد نوعان رئيسان من هذا الإدراك المتجاوز للحواس هما الاستشفاف أو القدرة على رؤية الأشياء أو الحوادث غير المنظورة Clairvoyance والتخاطر أو انتقال الأفكار والإحساس بما عن بعد Telopathy . أما الإدراك الواضح لمضمون الشهور Apperception ويعني الإدراك المتميز أو وعي الأساسيات التي أدركها المرء بطريق الحواس ثم التمعن فيها وتبسيط الوعي الفاعل

يقول أرسطو :

إن من الممكن كل الإمكان أن يستشعر المرء في أحلامه مبادئ مرض لم يستطع أن يلحظ شيئاً منها في حياة اليقظة وذلك لما يصيب الانطباعات من التحسين على يد الحلم ، ومن الأمثلة على قوة الأحلام التشخيصية ما أورده الدكتور مصطفى غالب في عرضه لكتاب الأحلام لسيجموند فرويد فيقول :

ينقل تيسسيه عن أرتيج قصة امرأة في الثالثة والأربعين من عمرها ظلت تعذبها أحلام هيلة^(١) طولا بضع سنوات على رغم ما كان يبدو من اكتمال صحتها ثم كان أن فحصها الأطباء فوجدوا بها مرضاً بادئاً من أمراض القلب لم يلبث أن أنفذ فيها فعله .

أما الأحلام والمصادر النفسية للتنبيه ، إننا لا نبدأ الحلم بالأشياء التي تشغل جل اهتمامنا في النهار إلا بعد أن نفقد ما يمتاز به كل طريف من قدرة على الإثارة.

إن أغلب الكتاب يقسمون الأحلام لطبقتين رئيسيتين :

أحلام ترجع إلى تنبيه عصبي^(٢) وأخرى مرجعها التداعي^(٣) التي ليس لها سوى مصوري الاستحضار .

عليها. ويختلف عن الإدراك المنفصل ويتيح المجال أمام القيام بإجراء الربط بين المحسوسات الجديدة والمدرجات أو الحبرات الماضية وتقييدها في ضوء الماضي.

(١) الهيلة : هي المخافة من الأمر لا بدري المرء ماذا يهجم عليه منه . ويراد بها في التحليل النفسي الخوف الذي يكون من ممكن يستقبل فحسب كهيوب العاصفة أو الرسوب في الامتحان .

(٢) كل تنبيه يصدر عن البدن أو الجسم الإنساني ومن خلال الوظائف والعمليات الفيزيولوجية أو قد يكون تنبيهها من الخارج بقصد إثارة الجسم أو أجزاء معينة منه . فلا بد له من الارتباط بالجهاز العصبي المركزي لكسي يتم إيصال المنبهات الجسمية والاستجابة لها.

(٣) التداعي الحر Free Association هو اختيار في حقل التداعي والترابط النفسي ، مثلما أنه طريقة في ميدان التحليل النفسي . في الاختبار يعطي الشخص كلمة منبهة من مجموعة كلمات مدرجة في قائمة خاصة، ثم يطلب إليه ذكر أول كلمة طرأ على ذهنه بفعل المنبه . وقد استخدمه المحلل النفسي يوتنغ في اختباره الشخصي . وفي الطريقة هو اختبار يقوم على مجرى الأفكار وتداعيها ، إذ يعطي الشخص كلمة منبهة ثم ترك له أمر التداعي أو

يقول فولكلت :

"أما أحلام التداعي بالمعنى الصحيح فلا تترك مجالاً للحديث عن مثل هذه النسوة الراسخة المستمدة من التثبيته الجسمي . بل يكون مركز الحلم نفسه وهي التماسك . فالحياة الفكرية التي لا تعرف في الحلم عامة ضابطاً من عقل أو فهم لا تجد هنا ولو تهيجاً جسمياً أو نفسياً ذا أهمية نسبية يحفظ تماسكها " وهكذا تترك لانسايها وتلاحقها المتقلبين ولتدخلها للفوضى فيما بينها .

أما فونت فهو يحاول أن ينقص من شأن العامل النفسي في إثارة الأحلام

فيقول:

ومن الخطأ أن تعد نهاويل الحلم هلاوس صرفة . فالأرجح هو أن معظم صور الحلم إنما هي في الحقيقة أو هام حسية من حيث أنها تنفرد عن الانطباعات الحسية الواهنة التي لا تخبو أبداً في أثناء النوم.

سرد الأفكار بحرية واستمرار حسبما تخطر في باله ودون التقيد بعنصر الزمن والطريقة تؤلف في جوهرها أسلوب التحليل النفسي .

والتداعي القصري أو المتكلف Constrained Association يعكس التداعي الحر أو الطليق وهو نوع من اعتبار الترابط والتداعي ، حيث يتوجب على الشخص الخاضع له أن يضر ويظهر علاقة محددة ومعينة مع الكلمة أو الفظة المسببة فلا يكون التداعي حراً وطليقاً . وتداعي الأفكار Association أو ترابطها . يطلق في علم النفس على تلك العملية التي بها تتكون علاقات وظيفية بين ضروب مختلفة ، من النشاط النفسي أو بين شتى الحالات النفسية خلال التجارب الشخصية . تستخدم لفظة التداعي عند التحدث عن ارتباط معنى بمعنى آخر أو عندما يشر معنى آخر سبق أن ارتبط بالأول أثناء التجارب السابقة . (يوسف مراد) .

والتداعي أو الاقتران الشرطي (Association (Conditionaing هو العملية التي يتم بواسطتها وقوع استجابة معينة لمثير أو شيء أو موقف ، هي غير المثير أو الشيء أو الموقف التي تقع الاستجابة الطبيعية العادية لها . (كاستجابة الكلب لصوت الجرس عن طريق سيلان اللعاب بدلاً من الاستجابة الطبيعية للطعام وذلك في تجربة بافلوف (Pavlov) الشهيرة وقد استخدم المصطلح في البداية في الحالة التي يحد فيها فعلاً منكساً معيناً من عاداته أن يتبع منهجاً طبيعياً مثل (أ) . يتبع منهجاً آخر مختلفاً مثل (ب) ، وذلك عن طريق الاقتران الثابت بين (ب) و (أ) (كالاقتران بين دق الجرس وبين تقديم الطعام في تجربة بافلوف) . وقد كان أول من لاحظ هذه الظاهرة (تويتماير Twitmeyer) .

أما فيجاني فيعمم هذا الرأي على جميع صور الحلم فيقول :
إن عللها الأولى منبهات حسية ولا ترتبط المستدعيات المستحضرة بهذه المنبهات إلا
من بعد .

يقول تيمسبه استزادة على ما قالوا :
إن الأحلام ذات الأصل النفسي الخالص شيء لا وجود له وإن الأفكار
المشتعلة عليها أحلامنا تأتي إلينا من الخارج .
أما الفيلسوف الكبير فونت فيقول :
إن المنبهات الجسمية والبواعث النفسية سواء أكانت خافية لم كانت واضحة الصلة
بمشاغل النهار تعمل متآزرة في معظم الأحلام .

يقول فرويد : إن دراستنا العلمية للحلم تبدأ من الفرض : إن الحلم نتاج
لنشاطنا النفسي الخاص . غير أن الحلم بعد أن ينقضي يثير العجب من أنفسنا كأنه
شيء غريب عنا بلغ من قلة التزامنا بالتسليم بمسئوليتنا عنه أن صار عندنا لتتعاقل :

ما أصل هذا الشعور بأن الحلم دخيل علينا ؟
لنقع في الحلم تغييرات في عمليات النفس ؟
ما الصفات الميكولوجية للحلم ؟

فيختر يؤكد الفارق الجوهرى بين حياة الحلم وحياة اليقظة أو استخلص من
هذا الفارق مقدار ما استخلصه هو من النتائج البعيدة .
إن فيختر في كتاب (عناصر النفس الفيزيائي) يرى أنه لا مجرد انخفاض
لحياة النفسية الشعورية دون عقبة النشاط السوي ولا تراجع الانتباه عن مؤثرات
العالم الخارجى يكفينا في تعليل خصائص الحياة الحالمة من حيث مباينتها لحياة
اليقظة .

ويقول :
لو أن مسرح النشاط النفسي كان في أثناء النوم هو في اليقظة ما جاوز الحلم

فيما أرى أن يكون امتدادا للحياة الفكرية المستيقظة مع بعض الانخفاض في الشدة .
وعلى حسب شلاير ماخر :

إن النشاط الفكري يتأدى أثناءها في تصورات مجردة لا صور ولكن الفكر
يتأدى في الحلم بواسطة الصور قبل كل شيء .

وفي مقورتنا أن نلاحظ حين يقترب منا النوم أن نشاطنا الإرادي إذ يتأبى
علينا أكثر انبعثت بقدر تأبيه أفكار لا إرادية تتدرج جميعها في طبقة الصور ، فالعجز
عن نوع العمل للفكري الذي نشعر أننا نستهدفه إراديا مع انبعثات الصور الذي
يصحب هذا التشتت في الانتباه خاصتان تستمران في الحلم ويحملنا التحليل
الميكولوجي للأحلام على أن نرى فيها من سمات الحياة الحاملة .

يرى فرويد بأنه قد فصلت عن موضوع سيكولوجية الحلم المشكلة الجزئية :
هل تمتد الاستعدادات والمشاعر الخلقية إلى الحياة الحاملة ، وإلى أي مدى ؟ .
ويضيف قائلا :

وهنا سوف نجد أنفسنا من جديد تجاه ذلك التناقض الذي عجبنا له .
يقول بيسن :

أننا لا نصير في الحلم أحسن أو أفضل بل على العكس يبدو الضمير في
الحلم أخرس فلا يستشعر المرء أثرا من شفقة ولقد يتركب أقبح الجرائم فيسرق
ويغتصب ويقتل دون أن يكثرث أقل اكتراث لما هو فاعله ودون أن يلحقه الندم .
ويقول راندشوك :

لا ننس أن الحلم تخطر فيه المستعجابات وتتصل الأفكار دون أقل النفات إلى
التدبر أو العقل أو الذوق الجمالي أو الحكم الخلفي . فملكة الحكم ضعيفة غايبة
الضعف والانصراف عن القيم الخلقية هو الغالب .
ويقول فولكيت :

الأحلام كما نعلم جميعا- مطلقة الجماع فيما يتصل بالأمر الجنسية بنوع
خاص ، فالأحلام تغيب عنده كل قطرة من الجياء ويهجره كل شعور أو حكم خلقي ثم

هو فيما يتعلق بالآخرين كذلك يراهم جميعا - لا يستثنى منهم أولئك الذين يكن لهم
أعق الاحترام - في أحول يرتاع في يقظته من التقريب بينهم وبينها ولو بالفكر .
أما شوبنهاور فيؤكد أن كلاما يسلك في الحلم ويتحدث بما يتفق وطبعه كل
الاتقاء. ويؤكد ب. فيشر أن للمشاعر الذاتية والرغبات أو الحالات الوجدانية
والانفعالات تكشف عن نفسها في انطلاق الحياة الحاملة وأن الأحلام مرآيا تعكس
الخواص الخلقية للناس .

ويقول هافتر :

وفيما خلا شواذ نادرة يبقى الفاضل فاضلا في حلمه فيقاوم الإغراء وينأى بنفسه عن
الكراهية والحسد والغضب وسائر الرذائل .

وأما شولتس فيقول :

في الأحلام الحقيقية ففيها نرى أنفسنا على ما هي عليه بالرغم من كل قناع قد تتخذه
للملأ بالنباله أو بالذلة .

فالكريم لا يرتكب جرما شائنا ولو في الحلم فإن فعل استقطع فعله كأنه شيء
غريب عن طبيعته .

والإمبراطور الروماني الذي أمر بموت أحد رعاياه لأنه رأى في المنام أنه
يطوح برأس الإمبراطور لم يجانب الصواب كثيرا حين برر عمله استنادا إلى أن مثل
هذه الرؤيا لا تأتي إلا من كانت له في يقظته مثل هذه الخواطر .

افلاطون يرى العكس م ذلك حين يقول :

إن أحسن الرجال من اقتصروا على أن يحلموا بما يصنع غيرهم وهم مستيقظون .

ويقول فاف :

خبرني بأحلامك . أخبرك ما دخيلتك .

أما القاعدة الثابتة في نظر هيلد برانت فهي :

"بقدر طهارة الحياة تكون طهارة الحلم ، وبقدر دنسها دنسها " .

ويقول :

فبينما لا يدعونا الخطأ في الحساب مهما كان ظهوره أو قلب القوانين العلمية مهما كان شططه أو خلط التواريخ مهما كان مضحكا إلى التأسف أو حتى مجرد الاسترابة نرانا مع هذا نفرق بين الخير والشر ، بين الصواب والخطأ .. بين الفضيلة والريضة .

فكل ما يلازمنا في نهارنا قد تمحوه ساعات الهجوع كله أو جلّه إلا أمر كانت المطلق فإنه يتعقب خطانا كرفيق لا انفصال له عنا ولا خلاص لنا منه ولو بالنوم.

وهذا ما لا يعلل إلى ثبوت الجزء الأساس من الطبيعة الإنسانية . ثبوتا وطيدا بقيها هذا الخلط الكاليد وسكوبي الذي يصيب في الحلم المخيلة والعقل والذاكرة وما شاكلها من سائر الملكات .

وللإحاطة نقسم نظريات الحلم من حيث مسلماتها الضمنية فيما يتصل بدرجة النشاط النفسي في الحلم ونوع هذا النشاط :

١-نظريات تترك النشاط النفسي مستمر كله في الحلم (نظرية دلبوب). فالنفس لا تنام وجهازها يظل سليما ولكنها إذ تخضع لشروط حالة النوم المختلفة من شروط حياة اليقظة تحدث بأدائها السوي لوظائفها نتائج تختلف بالضرورة في أثناء النوم منها في اليقظة .

٢-نظريات تفترض أن الحلم يتضمن نقصا في النشاط النفسي وتراخيا في الروابط وفقرافيا يستطيع امتلاكه من المواد .

والنوم وفق هذه النظريات ينال من النفس أكبر منال إذ ينفذ إلى ميكانيكتها ويبطل عملها ليطالا موقوتا .

إلا أن الكتاب الأطباء يفضلون النظرية للقاتلة :

إن الحياة النفسية لا تجد في الحلم اعرابا إلا عن جزء منها فقد شلها النوم .

أما بيٲس فيقول :

ولكن هذه الحالة حالة السبات لا تشرف على الانتهاء في ساعات الصباح المبكر إلا بالتدريج فتتناقص المواد المتراكمة من التعب في ألجومين المخ ويزداد ما يفسد منها أو يكتسحه جريا الدم غير المنقطع .

وهكذا تستيقظ هنا وهناك مجموعات متفرقة من الخلايا بينما يبقى ما يحيط بها على حالة من السبات .

وهنا يظهر أما الشعور الناتم أثر النشاط المنعزل لمجموعات الخلايا المتفرقة دون أن تكبحه سائر أجزاء المخ المتحركة في المستدعات .

٣- هناك طائفة ثالثة من النظريات تعزو إلى النفس الحاملة قدرة ونزوعا إلى أنواع بعينها ن النشاط النفسي تعجز عن أدائها في الحياة المستيقظة كل العجز أو لا تؤديها إلى على نحو ناقص جدا وأن تشغيل هذه القدرات لأمر يجعل عادة الحلم وظيفة .

ويقول بورداخ :

إن الحلم هو النشاط الطبيعي للنفس ،نشاط لا يقيد طغيان الفرديةولا يعطله الشعور بالذات ولا يوجهه للحتم الذاتي وإنما هو حيوية المراكز الحسية وقد خلت للعبء الطليق .

والشاعر نوفاليس يقول في هذا المعنى :

الحلم درع بيننا وبين راتب الحياة ومألوفها ، استرواح طليق للمخيلة تضرب فيه جميع صور الحياة بعضها ببعض وتقطع جد الراشد المستديم بلعب الطفل المرح ، فلولا الحلم أكان من المستيقن أن تسبق شيخوختنا أوانها .

وهكذا يستطيع الإنسان أن يرى في الحلم هبة غالية وإن جاز ألا تكون مرسله من عليين وأن بعده رفيقا مخلصا يصحبه في حجة إلى قبره .

أما يوركنيه فيقول :

والأحلام المبدعة بنوع خاص هي التي تقاوم بهذه الوظائف . فهذه الأحلام هي لعبسب الخبيلة لعبا سهلا وليس يربط بينها وبين أحداث النهار رباطا ما .
فالنفس راغبة في إطالة ما تتضمنه الحياة المستيقظة من التوترات . بل هي تشد أرواحها والاستجمام منها .

ثم هي قبل كل شيء تخلق حالات تضاد حالات اليقظة . فتعالج الحزن بالفرح والهم بالأمل وصور السلوان وتعالج الكراهية بالحب والصداقة والخوف بالشجاعة والثقة وتهدي الشك باليقين والاعتقاد الراسخ والانتظار على غير طائل بالتحقيق .

وكثير من جراح القلب التي لا تلتئم أبدا في النهار يداويها النوم الذي يستورها ويصونها من كل هائج جديد وعلى هذا بنى إلى حد فعل الزمن الشافي .

ويرى فرويد عن علاقة الحلم بالاضطرابات العقلية بأن هناك ثلاثة أشياء مختلفة: العلاقات العلية الاكلينيكية مثلما يقع حين يمثل حلم من الأحلام حالة ذهانية أو حين يستهلها أو يتخلف عنها التغييرات التي تطرأ على الحياة الحاملة في حالات المرض العقلي ، العلاقات الباطنية بين الحلم وحالات الذهان .

يرى هنباوم حسب قول كراوس أن التفجر الأول للجنون الهجاسي ينبعث في أحيان كثيرة من حلم هيلة مروع وحينئذ يكون ثمة ارتباط بين الفكرة المتسلطة والحلم . بينما يقول مانتة دي سانكتيس :

إن الحلم في بعض هذه الحالات قد يكون هو العلة الحقيقية المحتملة للجنون . ويقول سانكتيس :

إن الذهان قد ينبعث إلى الحياة دفعة واحدة بانبثاق الحلم الذي يخرج فيه التأويل الهجاسي إلى الضوء أو قد يتمخض رويدا رويدا خلال سلسلة من الأحلام تلتى بعد ذلك إلى أن يغلب الاعتقاد الهجاسي كل شك .

إن الحلم التلويحي كانت تعقبه نوبات هستيرية خفيفة ثم صارت تعقبه حالة سوداوية تصحبها الهيلة .

وأما التغيرات التي تطرأ على الحياة الحاملة في حالات الذهان المزمن فلم تلق من البحث إلى الشيء اليسير إلا أن الاتجاه بدأ منذ أمد طويل إلى القرابة الكامنة بين الحلم والاضطراب الفعلي .

يقول موري : إن كابائيس كان أول من وجه النظر إليها .

يقول كانت :

المجنون حالم يقظان .

بينما يعلن كراوس أن الجنون حلم يحلمه المرء وهو مستيقظ الحواس . .

ويقول شوبنهاور : الحلم جنونا قصيرا والجنون حلما طويلا .

وأما هاجن فيصف الهذيان بقوله : إنه حياة حاملة أدخلها المرض لا النوم .

ويتحدث فونت قائلا : والحقيقة هي أننا أنفسنا قد نمر في أحلامنا بما يكاد يعدل جميع المظاهر التي نصادفها في مستشفيات المجانين .

ويعد شبيتا ما سبقه إليه موري فيقول :

١- يعطل الشعور بالذات أو على الأكل يؤخر وينجم عن ذلك جهل الشخص بحالته ومن ثم العجز عن الدهش وفقدان الشعور الخلقى.

٢- يتغير إدراك الأعضاء الحسي فينقص في الحلم ولكنه بوجه عام يزداد في الجنون.

٣- يتم الترابط بين الأفكار وفقا لقوانين التداعي والاستحضار وحدها أي أن الأفكار تجتمع في سلسلات على نمط آلي صرف . وينتج عن ذلك فقدان التناسب في العلاقة بين الأفكار (المبالغات والأوهام) .

٤- تتحول الشخصية أو تتقلب في بعض الحالات ويقع ذلك أحيانا في سمات الطبع (الانحرافات) .

ويضيف راشنوك :

فغالبية الهلاوس والأوهام تقع في مجال حاسي البصر والسمع ثم الحساسة
الاجمالية بالجسم .

وفي كتاب أرثيميدوروس الأفسوسي عن تفسير الأحلام تعديل حري بالاهتمام
بصح ما يتسم به منهج الشفرة الذي هو المنهج الشعبي^(١) في تأويل الحلم .
قبيل النوم تتبعث أفكار لا إرادية نتيجة لاسترخاء نشاط إرادي معين وسبب
هذا الاسترخاء هو التعب .

تستحيل هذه الأفكار اللاإرادية المنبعثة قبل النوم إلى صور بصرية وسمعية.
وأما الحالة المستخدمة لتحليل الأحلام والأفكار المرضية فيترك المرء هذا النشاط
تركاً مقصوداً متعمداً . ثم يعمل الطاقة النفسية المدخرة على هذا النحو أو يعمل
جزءاً منها على الأقل في الانتباه المتصل إلى الأفكار اللاإرادية التي تأخذ الآن في
الانبعاث والتي تظل محتقطة بطابع الأفكار وهكذا تتحول الأفكار اللاإرادية إلى أفكار
إرادية.

وعن آراء المؤلفين السابقين في علاقة الحلم بالحياة المستيقظة وفي منشأة
مادته نذكر هذه الخصائص :

- ١- أن الحلم يؤثر انطباعات الأيام الأخيرة يثارا ظاهريا .
- ٢- إنه ينهج في اختياره على مبادئ تختلف من تلك التي تنتهجها ذاكرتنا المستيقظة
من حيث كونه لا يختار ما هو جوهري وهام بل الثانوي وغير الملحوظ.
- ٣- إنه يملك استحضار انطباعات ترجع إلى طفولتنا المبكرة وتفاصيل حياتنا حتى
التافهة منها وكنا نعتقد ونحن مستيقظون أننا قد نسيناها منذ أمد طويل .

(١) إن هذا المنهج يعالج الحلم كما لو كان ضرباً من كتابة سردية يمكن ترجمة كل علامة من علامات إلى علامة
أخرى معروفة المعنى وفق مفتاح ثابت .

ونستطيع أن نجمل الشروط لمصدر الحلم :

- ١- خبرة حديثة ذات أهمية نفسية تمثل في الحلم تمثيلاً مباشراً .
- ٢- عدة من الخبرات الحديثة الهامة يدمجها الحلم في وحدة .
- ٣- خبرة أو أكثر من الخبرات الحديثة الهامة تمثل في محتوى الحلم بذكر خبرة أخرى معاصرة لها لكنها خالية من القيمة.
- ٤- خبرة باطنية ذات أهمية (ذكرى من الذكريات) تمثل بإطراد في الحلم يذكر انطباع حديث لكنه مجرد من الوزن .

وبالإمكان توافر الشرطان الآتيان للحالات الأربع من أجل تكوين الحلم بعنصر نفسي ذي قيمة :

- ١- أن يكون محتوى الحلم على رباط يربطه بخبرة حديثة العهد.
- ٢- أن يظل الحافز إلى الحلم عملية نفسية ذات قيمة .

أما عن عمل الحلم فيقول الدكتور مصطفى غالب في عرضه للكتاب الأحلام لفرويد :

"إن كل المحاولات التي بذلت حتى اليوم في حل مشكلات الحلم قد انصبحت من غير وساطة على محتواه الظاهر كما يمثل ذاكرتنا" .
فمن هذا المضمون جهدت هذه المحاولات في الوصول إلى تأويل الحلم أو عليه أقامت حكمها في طبيعته حين تركت مشكلة تأويله .

يقول الشيخ عبد الغني النابلسي في كتابه (تعطير الأنام في تفسير الأحلام) :
قال الله تعالى (لهم البشرى في الحياة الدنيا وفي الآخرة) قال بعض المفسرين يعني الرؤيا الصالحة يراها الإنسان أو ترى له في الدنيا وفي الآخرة رؤية الله تعالى .

وقال عليه الصلاة والسلام :

"من لم يؤمن بالرؤيا الصالحة لم يؤمن بالله ولا باليوم الآخر" .

وقالت عائشة رضي الله عنها :

"أول ما بدئ به رسول الله صلى الله عليه وسلم من الوحي الرؤيا الصالحة في النوم فكان لا يرى رؤيا إلا جاءت مثل فلق الصبح" .

وروي عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال لأبي بكر الصديق (رضي الله عنه):

"يا أبا بكر رأيت كأنني أنا وأنت نرقى في درجة فسبقك بمرفقين فقال : يا رسول الله يقبض الله بقبضه إلى رحمته وأعيش بعدك سننتين ونصفا"

وروي أنه عليه السلام قال :

"رأيت كأنما تبعني غم سود وتبعها غم بيض"

فقال أبو بكر رضي الله عنه :

"تتبعك العرب وتتبع العرب العجم"

وقد من الله تعالى على يوسف عليه السلام بعلم الرؤيا فقال تعالى :

{وَكذلك يجتئيك ربك ويعلمك من تأويل الأحاديث}

وقال عز وجل :

{رب قد آتيتني من الملك وعلمتني من تأويل الأحاديث}(١)

وقد قال بإبطال الرؤيا قوم من الملحدين يقولون أن المنام يرى في منامه ما يغلب عليه من الطبائع الأربعة فإن غلبت عليه السوداء رأى الأجداث والمواد

(١) يعني به علم الرؤيا وهو العلم الأول منذ ابتداء العالم لم يزل عليه الأنبياء والرسل صلوات الله عليهم بأخذون به ويعملون عليه حتى كان نبؤهم بالرؤيا وحي من الله عز وجل إليهم في المنام .

والأهوال والأفزع وإن غلبت عليه الصفراء رأى النار والمصابيح والدم والمصفرات وإن غلب عليه البلغم رأى البياض والمياه والأنهار والأمواج وإن غلب عليه الدم رأى الشراب والرياحين والمعازف وهذا الذي قالوه من أنواع الرؤيا وليست الرؤيا منحصرة فيه فأنا تعلم قطعاً أن منها ما يكون من غالب الطبائع كما ذكرنا ومنها ما يكون من الشيطان ومنها ما يكون من حديث النفس وهذا أصح الأنواع الثلاثة وهي الأضغاث وإنما سميت أضغاثاً لاختلاطها فشبّهت بأضغاث النبات وهي الحزمة مما يأخذه الإنسان من الأرض فيها الصغير والكبير والأحمر والأخضر واليابس والرطب ولذلك قال الله تعالى :

{وخذ بيدك ضغثاً فاضرب به ولا تحنث}

وقال بعضهم : للرؤيا ثلاثة : رؤيا بشرى من الله تعالى وهي الرؤيا الصالحة التي وردت في الحديث .

ورؤيا من الشيطان ورؤيا مما يحدث به المرء نفسه . فرؤيا تحذير الشيطان هي الباطلة التي لا اعتبار لها .

وفي الحديث الصحيح أن النبي صلى الله عليه وسلم أتاه رجل فقال :

- يا رسول الله رأيت كأن رأسي قطع وأنا أتبعه .

- فقال : لا تتحدث بتلاعب الشيطان بك في المنام .

وأما الرؤيا التي من همة للنفس فمثل أن يرى الإنسان من يحب قلبه أو يخاف من شيء فيراه أو يكون جائعاً فيرى أنه يأكل أو ممتلئاً فيرى أنه يتقيأ أو ينام في الشمس ويرى أنه في نار يحترق أو في أعضائه وجع ويرى أنه يعذب .

والرؤيا الباطلة سبعة أسام :

الأول حديث النفس والهوى والتعني والأضغاث .

الثاني : الحلم الذي يوجب الغسل لا تفسير له .

الثالث : تحذير من الشيطان وتخويف وتهويل ولا تضره .

الرابع : ما يريه سحره الجن والإيس فيتكلفون منها مثل ما يتكلفه الشيطان .
 الخامس : الباطلة التي يريها الشيطان ولا تعد رؤيا .
 السادس : رؤيا ثريها للطبائع إذا اختلفت وتكررت .
 السابع : الوجد وهو أن يرى الرؤيا صاحبها في زمن هو فيه وقد مضت منه عرون سنة وأصح الرؤيا البشرى وإذا كان السكون والدعة واللباس الفاخر والأغذية الشهية الشافية صح الرؤيا وقلت الأضغاث .

والرؤيا الحق خمسة أقسام :

١- الرؤيا الصادقة الظاهرة وهي جزء من النبوة لقوله تعالى : {لقد صدق الله رسوله الرؤيا بالحق لتدخلن المسجد الحرام إن شاء الله آمنين} . وذلك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لما سار إلى الحديبية رأى في المنام أنه دخل هو وأصحابه رضي الله عنهم مكة آمنين غير خائفين يطوفون بالبيت وينحرون ويحلقون رؤوسهم ويقصرون فيشر صلى الله عليه وسلم في المنام بشارة من الله عز وجل من غير صنع ملك الرؤيا ولا تفسير لها مثل رؤيا إبراهيم عليه السلام في المنام في ذبح ولده كما حكى الله تعالى عند قوله : {يا بني إني أرى في المنام أني أذبحك} . وقال بعضهم طويى لمن رأى والرؤيا صريحا لأن صريح الرؤيا لا يريه إلا البارئ تعالى دون واسطة ملك الرؤيا.

٢- الرؤيا الصالحة بشرى من الله تعالى كما أن المكروهة زاجرة يزجرك الله بها. قال صلى الله عليه وسلم : خير ما يرى أحدكم في المنام أن يرى ربه أو نبيه أو يرى أبويه مسلمين .

قالوا : يا رسول الله وهل يرى أحد ربه ؟

قال : السلطان والسلطان هو الله تعالى .

٣- ما يريكه ملك الرؤيا واسمه (صديقون) على حسب ما علمه الله تعالى من نسخة أم الكتاب وألهمه من ضرب أمثال الحكمة لكل شيء من الأشياء مثلا معلوما.

٤- الرؤيا المرموزة وهي من الأرواح ومثالها أن إنسانا رأى في منامه ملكا من الملائكة قال له أن امرأتك تريد أن تسيك السم على يد صديقك فلان ، فعرض له من ذلك أن صديقه هذا زنى بامرأته وإنما دلت رؤياه على أن الزنا مستور كما أن السم مستور.

٥- الرؤيا التي تصح بالشاهد ويغلب الشاهد عليها فيجعل الشر خيرا والخير شرا كمن يرى أنه يضرب الطنبور في المسجد فإنه يتوب إلى الله تعالى من الفحشاء والمنكر ويفشوا ذكره وكمن رأى أنه يقرأ القرآن في الحمام أو يرقص فإنه يشتهر في أمر فاحش أو يمور لأن الحمام موضع كشف العورات ولا تدخله الملائكة كما أن الشيطان لا يدخل المسجد ورؤيا الحائض والجنب تصح لأن الكفار والمجوس لا يرون الغسل .

وقد عبر يوسف عليه السلام اسم الملك الموكل بالرؤيا صديقون ومن شحمة أذنه إلى عاتقه مسير سبعمئة عام فهو الذي يضرب الأمثال للأعميين فيريهم بضياء الله تعالى من علم غيبه في اللوح المحفوظ ما هو كائن من خير أو شر ولا يشتهيه عليه شيء من ذلك .

ومثل هذا الملك كمثل الشمس إذا وقع نورها على شيء أبصرت ذلك الشيء به.

كذلك يعرفك هذا الملك بضياء الله تعالى معرفة كل شيء ويهديك ويعلمك ما يصيبك في دنياك وآخرتك من خير أو شر ويبشرك بخير قدمته أو تقدمه وينذرك بمعصية قد ارتكبتها أو تريد ارتكابها فإذا أراك رؤيا منذرة فإنها تخرج في وقت تراها لئلا تكون مغموما . وإذا أراك رؤية حسنة فإنها تخرج بعد ذلك بأيام لتكون في نعمة وسرور . وأصدق الرؤيا ما كان بالأسحار وأصدق الرؤيا بالنهار .

قال جعفر الصادق (رضي الله عنه) : أصدقها القيلولة .

وقال المعبرون من المسلمين :

الرؤيا يراها الإنسان بالروح وفيهما بالعقل . ومستقر الروح نقاط دم في وسط القلب ومستقر القلب في رسوم الدماغ والروح معلق بالنفس فإذا نام الإنسان امتد روحه مثل السراج أو الشمس فيرى بنور الله وضياؤه تعالى ما يريه ملك الرؤيا وذهابه ورجوعه إلى النفس مثل الشمس إذا غطاها السحاب وانكشف عنها فإذا عادت الحواس باستيقاظها إلى أفعالها ذكر الروح ما أراه ملك الرؤيا وخيل له .

وقال بعضهم :

إن الحس الروحاني أشرف من الحس الجسماني لأن الروحاني دال على ما هو كائن والجسماني دال على ما هو موجود .

واعلم أن تربة كل بلد تختلف غيرها من البلدان لاختلاف الماء والهواء والمكان فلذلك يختلف تأويل كل طائفة من المعبرين من أهل الكفر والإسلام لاختلاف الطبائع والبلدان كالذي يرى في بلاد الحر ثلجا أو جليدا أو بردا فإنه يدل على الفناء والقحط . ثم أن رأى هذا للرائي في بلد من بلاد البرد فإن ذلك لهم خصب وسعة .

والطين والوحل لأهل الهند مال ولغيرهم محنة وبلية . والسماك في بعض البلاد عفونة وفي بعضها من واحد إلى أربعة تزويج ولليهود مصيبة .

واعلم أن الإنسان قد يرى الشيء لنفسه وقد يراه بنفسه وهو لغير من أهله وأقاربه أو شقيقه أو والده أو شبيهه أو سميه أو صاحب صنعته أو بلدته أو زوجته أو مملوكه كأبي جهل بن هشام أي في المنام أنه دخل في دين الإسلام وباع رسول الله صلى الله عليه وسلم فكان ذلك لأبنه .

وإن لم الفضل أنت النبي صلى الله عليه وسلم وقالت :

- يا رسول الله رأيت أمرا فظيما .
- فقال عليه السلام : خيرا رأيت .
- فقالت : يا رسول الله رأيت بضعة من جسدك قد قطعت ووضعت في حجري .

- فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم مبتسما :
- ستلد فاطمة غلاما وتأخذه في حجرك .

فأنبت فاطمة رضي الله عنها من ابن عمها بالحسن رضي الله عنهم وأخذته أم الفضل في حجرها .

ومن أراد أن تصدق رؤياه فليحدث الصدق ويحذر الكذب والغيبة والنميمة . وينبغي للمعبر إذا قصت عليه الرؤيا أن يقول خيرا رأيت وخيرا تلقاه وشرا نتوقاه خيرا لنا وشرا لأعدائنا الحمد لله رب العالمين أقصص رؤياك . وإن يتمهل ولا يعجل في رد الجواب ولا يعبر للرؤيا حتى يعرف لمن هي ويميز كل جنس وما يليق به . وليكن العابر عالما فطنا ذكيا نقيًا من الفواحش عالما بكتاب الله تعالى وحديث النبي صلى الله عليه وسلم ولغة العرب وأمثاله وما يجري على لسان الناس ، ولا يعبر للرؤيا في وقت الاضطراب وهي ثلاثة طلوع الشمس وغروبها عند الزوال وإذا سأل سائل عن رؤيا ولم يكن رأيا فلا يترك المعبر سؤاله بغير جواب فإنه إن كان خيرا فمصرف إلى المعبر وإن كان شرا فمصرف إلى المعاند لأنه مخذول والمجيب منصور على أعدائه كما ورد في قصة يوسف عليه السلام حين سأله الفتيان في السجن عنادا فقال أحدهما :

- إني أراني أعصر خمرا ! .
- وقال الآخر : إني أراني أحمل فوق رأسي خبزا تاكل الطير منه .

فقال لهما يوسف عليه السلام : (أما أحكما فيسقى ربه خمرا فيصاب فتأكل الطير من رأسه قضى الأمر الذي فيه تستخيان) .

وفرعون لما قص رؤياه على معبري بلده قالوا : أضغاث أحلام لم تبطل رؤياه . وسأل عنها يوسف عليه السلام فعبّر لها له فخرجت .

وروي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال :

(من كذب في الرؤيا كلف يوم القيامة عقد شعيرتين ومن كذب على عينيه لا يجد راحة الجنة وإن أعظم القرية أن يفترى الرجل على عينيه يقول رأيت ولم ير شيئا) .
وقال بعض العلماء :

- ينبغي أن يعبر الرؤيا المسمول عنها على مقادير الناس ومراتبهم ومذاهبهم وأديانهم وأوقاتهم وبلدانهم وأزمنتهم وفصول سنتهم والتعبير يكون بالمعنى وباشتقاق الأسماء والميت في دار حق فما قاله في المنام حق وكذلك الطفل الذي لا يعرف الكذب وكذلك للدواب وسائر الحيوانات والطيور إذا تكلمت في المنام فقولها حق .

وأولى ما يكون التعبير بالقرآن والسنة إن وجد المعبر فيهما شاهدا للرؤيا كمن يرى نفسه في السفينة فالسفينة نجاة من الخوف قال تعالى (فأنجيناه وأصحاب السفينة) .

واعلم أن أصل الرؤيا جنس وصنف وطبع فالجنس كالشجر والسباع والطيور وهزه رجال والصنف أن تعلم من أي صنف تلك الشجرة وذلك السبع والطيور فإن كانت الشجرة نخلة كان ذلك الرجل من العرب لأن منابت أكثر النخل بلاد العرب وإن كان الطائر طابوسا كان رجلا من العجم وإن كان ظليما كان بدويا من العرب والطبع أن تنظر لأطبع تلك الشجرة فتقضي على الرجال بطبعها فإن كانت جوزا قضيت على الرجل بالعسر في المعالجة والخصومة عند المناظرة وإن كانت مخلة قضيت بأنه رجل نفاع بالخير وإن كان طائرا علمت أنه رجل ذو أسفار ثم نظرت في طبعه فإن كان طابوس كان ملكا أعجميا ذا جمال ومال وكذلك إن كان نسرا كان ملكا وإن كان غرابا كان رجلا فاسقا غادرا كذابا وللمعبرين طرق كثيرة في استخراج للتأويل.

أما الإمام محمد بن سيرين فيحدثنا في كتابه (منتخب الكلام في تفسير الأحلام) ، عن تأويل الأحلام فيقول : إن جميع ما يرى في المنام على قسمين قسم

من الله تعالى وقسم من الشيطان لقوله الرسول صلى الله عليه وسلم "الرؤيا من الله والحلم من الشيطان" والمضاف إلى الله تعالى من ذلك هو الصالح وإن كان جميعه إلى الصادقة وغيرها خلقا لله تعالى وإن للصالح من ذلك هو الصادق الذي جاء بالبشارة والندارة وهو الذي قدره النبي (ص) جزءا من ستة وأربعين جزءا من النبوة وإن الكافرين وفساق المؤمنين قد يرون الرؤيا الصادقة وإن المكروه من المنامات هو الذي يضاف إلى الشيطان الذي لم النبي (ص) بكتمانه والتقل عن يماره ووعد فاعل ذلك أنها لا تضره وإن ذلك المكروه ما كان ترويعا أو تخزينا باطلا أو حلمًا يؤدي إلى الفتنة والخديعة والغيرة دون التحذير من الذنوب والتنبية على الغفلات ، والزجج عن الأعمال المهلكات إذ لا يليق ذلك بالشيطان الأمر بالفحشاء وإنما إضافة أباطيل الأحلام إلى الشيطان على أنه هو الداعي إليها وإن الله سبحانه هو الخالق بجميع ما يرى في المنام من خير أو شر وإن اختلاف الموجب للفصل مضاف إلى الشيطان وكذلك ما نراه من حديث النفس وآمالها وتخايفها وأحزائها مما لا حكمة فيه تدل على ما يؤول أمر رائيته إليه وكذلك ما يفسى قلب النائم الممتلئ من الطعام أو الخالي منه كالذي يصيبه عن ذلك في اليقظة إذ لا دلالة منه ولا فائدة فيه وليس للطبع فيه صنع ولا للطعام فيه حكم ولا للشيطان مع ما يضاف إليه من خلق وإنما ذلك خلق الله سبحانه قد أجرى العادة أن يخلق الرؤيا للصادقة عند حضور الملك الموكل بها فتضاف بذلك إليه وإن الله تعالى يخلق أباطيل الأحلام عند حضور الشيطان فتضاف بذلك إليه وإن الكاذب على منامه مفتر على الله عز وجل وإن الرائي لا ينبغي له أن يقص رؤياه إلى على عالم أو ناصح أو ذي رأي من أهله كما روي في بعض الخبر وإن العابر يستحب له عند سماع الرؤيا من رائيها وعند امساكه عن تأويلها لكرهاتها ولقصور معرفته عن معرفتها أن يقول خير لك وشر لأعدائك خير نؤاته وشر نتوقاه هذا إذا ظن أن الرؤيا تخص للرائي وإن ظن أن الرؤيا للعالم قال خير لنا وشر لعدونا خير نؤاته وشر نتوقاه والخير لنا والشر لعدونا وإن عبارة الرؤيا بالغزوات أحسن لحضور فهم عابرها وتذكاري رائيها لأن الفهم أوجد ما يكون عند العدوان من قبل

افتراقه في همومه ومطالبة مع قول النبي (ص) "اللهم بارك لأمتي في بكورها" وإن العبارة قياس واعتبار وتشبيه وظن لا يعتبر بها ولا يختلف على عينها إلا أن يظهر في الیقظة صدقها أو يرى برهانتها وإن التأويل بالمعنى أو باشتقاق الأسماء وإن العابر لا ينبغي له أن يستعين في عبارته بزلجر في الیقظة بزجره ولا يعول عند ذلك بسمعه ولا بحساب من حساب المنجمين بحسبه وإن للنبي صلى الله عليه وسلم لا يتمثل به في المنام شيطان وأن من رآه فقد رآه حقا وإن الميت في دار حق فما قاله في المنام فحق ما سلم من الفتنة والغرة وكذلك الطفل الذي لا يعرف للكذب وكذلك الدواب وسائر الحيوان الأعجم إذا تكلم فقوله حق وكلام ما لا يتكلم آية وأعجوبة .

وكل كذاب في الیقظة كالمنجم والكاهن فكذلك قوله في المنام كذب وإن الجنب والسكران ومن غفل من الجواري والغلمان قد تصدق رؤياهم في بعض الأحيان وأن تسلط الشيطان عليهم بالأحلام في سائر الزمان .

وإن الكذاب في أحاديث الیقظة قد يكذب عامة رؤياه . وأصدق الناس أصدقهم حديثا وأن العابر لا يضع يده من الرؤيا إلا على ما تعلقت أمثاله ببشارة أو نذارة أو تنبيه أو منفعة في الدنيا والآخرة ويطرح ما سوى ذلك لئلا يكون ضعفا أو حشوا مضافا إلى للشيطان وأن العابر يحتاج إلى اعتبار القرآن وأمثاله ومعانيه وواضحه كقوله تعالى في الحبل (واعتصموا بحبل الله جميعا) وقوله في صفات النساء (بيض مكنون) وقوله في المنافقين (كأنهم خشب مسندة) .

ويحتاج إلى معرفة أمثال الأنبياء والحكماء ويحتاج أيضا إلى اعتبار أخبار رسول الله صلى الله عليه وسلم وأمثاله في التأويل كقوله :
(خمس فواسق) وذكر الغراب والحدأة والمقرب والغارة والكلب المقور .

وقوله في النساء : إياك والقولير .

وقوله : المرأة خلقت من ضلع .

ويحتاج العابر للأمثال كقول إبراهيم عليه السلام لإسماعيل : غير أسكفة الباب (أي طلق زوجتك) وقول المسيح عليه السلام وقد دخل على موسمة يعظها : إنما يدخل الطبيب على المريض (يعني بالطبيب العالم وبالمريض المذنّب الجاهل) .

وقول لقمان لابنه : بدل فرثك (يعني زوجتك) .

وقول أبي هريرة حين سمع قاتلاً يقول : خرج الدجال .

فقال : كذبة كذبها الصباغون (يعني الكذابين) .

ويحتاج العابر إلى الشعر والزجر وإلى اشتقاق اللغة ومعاني الأسماء .

وإنه محتاج إلى اصلاح ماله وطعامه وشرابه وإخلاصه في أعماله ويعرف في الطباع ولم يزد الإمام ابن قزوين على ما قاله النابلسي كما أننا لسنا بما للعابر وما عليه حسب بقدر ما تريد أن تعرف عن الأحلام والرؤيا وتأويلها .

وقد روي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال :

رأيت الليلة كأنما في دار عقبة بن رافع فأتينا برطب ابن طاب فأولت الرفعة لنا ففى الدنيا والآخرة وإن ديننا قد طاب".

فأخذ من رافع الرقعة وأخذ من رطب ابن طاب الدين وحكى عن شريك بن أبي شمر قال :

- رأيت أسناني في النوم وقعت فسمّلت عنها سعيد بن المصيب .

- فقال : أوساك ذلك إن صدقت رؤياك لم يبق من أسنانك أحد إلا مات قبلك .

فعبرها سعيد باللفظ لا بالأصل لأن الأصل في الأسنان أنها القرابة .

وحكى عن بشر بن أبي العالقة : قال : سألت محمداً عن رجل رأى كأن فمه سقط كله فقال : كله . فقال : هذا رجل قطع قرابته .

فعبرها محمد بالأصل لا باللفظ .

وحكى عن الأصمعي قال : اشترى رجل أرضاً فرأى أن ابن أخيه يمشى فيها فلا يطأ إلا على رأس حية .

فقال : إن صدقت رؤياه لم يدس فيها شيء إلا حي .
قال : وربما اعتبر الاسم إذا كثرت حروفه بالبعض على مذهب القائف والزاجر .

- وحكي أن عمر بن الخطاب رضي الله عنه وجه قاضيا إلى الشام فسار ثم
رجع عن الطريق فقال له : ما رذك ؟
- قال : رأيت في المنام كأن الشمس والقمر يقتتلان وكان الكواكب بعضها مع
الشمس وبعضها مع القمر .
- قال عمر مع أيهما كنت ؟
- قال مع القمر .
- قال : انطلق لا تعمل لي عملا أبدا .

ثم قرأ (فمحونا أية الليل وجعلنا أية النهار مبصرة) .

فلما كان يوم صفيت قتل الرجل مع أهل الشام وبلغني أن الرجل هو جابر بن
سعيد الطائي .

اعلم عزيزي القارئ أن أصل الرؤيا جنس وصنف وطبع فالجنس كالشجر
والسباع والطير وهذا كله الأغلب عليه أنه رجال .
والصنف أن يعلم صنف تلك الشجرة وذلك السبع من السباع وذلك الطائر من
الطيور فإن كانت الشجرة نخلة كان ذلك الرجل من العرب لأن منابت أكثر النخل من
بلاد العرب .

وإن كان الطائر طاووسا كان الرجل من العجم وإن كان ظليما كان بدويا من
العرب . والطبع أن تنظر ما طبع تلك الشجرة فتقضي على الشجرة بطبعها فإن كانت
الشجرة جوزا قضيت على الرجل بطبعها العمر في المعاملة والخصومة عند النظرة
وإن كانت مخلة قضيت عليها بأنها رجل نفاع بالخير مخصب سهل يقول الله عز
وجل (كشجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها في السماء) يعني النخلة .

BIBLIOTHECA ALEXANDRINA
مكتبة الاسكندرية

وإن كان طائرا علمت أنه رجل ذو أسفار كحال الطير ثم نظرت ما طبعه
فإن كان طاووسا كان رجلا أعجميا ذا جمال ومال وكذلك إن كان نمرا كان ملكا وإن
كان غرابا كان رجلا فاسقا غادرا كذابا وإن كان عقابا كان سلطانا مخربا ظالما
عاصيا مهيبا .

وروي عن علي بن أبي طالب (كرم الله وجهه) أنه قال :
(لا رؤيا للخائف إلا ما يحب) ، يعني في تأويلها بفرج أمره وذهاب خوفه .

لا بد للعابر في علم الرؤيا بثلاثة أصناف من العلم لا بد له منها :

أولها حفظ الأصول ووجها واختلافها وقوتها وضعفها في الخير أو في الشر وبعضها
على الخير ويزن الأمرين والأصلين في نفسه وزنا على قوة كل أصل منهما في
أصول التأويل ثم يأخذ بأرجحها وأفواها في تلك الأصول .

والثاني : تأليف الأصول بعضها إلى بعض حتى يخلص كلاما صحيحا على
جوهر أصول التأويل وقوتها وضعفها وي طرح عنها من الأضغاث والتمنسي وأحزان
الشیطان .

والثالث شدة الفحص والتثبت في المسألة حتى يعرفها ويستدل من الأصول
بكلام صاحب الرؤيا ومخارجه ومواضعه على تلخيصها وتحققها وذلك من أشد علم
تأويل الرؤيا .

اعلم عزيزي القارئ أنه لم يتغير في أصول الرؤيا القديمة شيء ولكن تغير
حالات الناس في همهم وأدبهم وإثارهم أمر دنياهم على آخرتهم فلذلك صار الأصل
الذي كان تأويله همة للرجل وبغيته .

قال الأستاذ أبو سعيد الواعظ رضي الله عنه : لما بعد فإنه لما كانت الرؤيا
الصحيحة في الأصل منبئة عن حقائق الأعمال منبئة على عواقب الأمور إذ منها
الأمرات والزجرات ومنها المبشرات والمنذرات وكيف لا تكون كذلك وهي من بقايا
النبوة وأجزائها بل هي أحد قسمي النبوة فإن من الأنبياء صلوات الله عليهم من كان

وحيه الرؤيا فهو نبي ومن كان وحيه على لسان الملك وهو في اليقظة فهو رسول وهذا هو الفرق بين الرسول والنبي .

وقد أخبرنا أبو علي حامد بن عبد الله الرفاء قال أخبرنا محمد بن المغيرة قال حدثنا مكي بن إبراهيم قال حدثنا هشام بن حسان عن محمد بن سيرين عن أبي هريرة قال :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

"إذا اقترب الزمان لم تكذب رؤيا المسلم تكذب أصحابهم رؤيا أصنافهم حديثا ورؤيا للمؤمن جزء من ستة وأربعين جزءا من النبوة والرؤيا ثلاثة : للرؤيا الصالحة بشئ من الله عز وجل ورؤيا للمسلم التي يحدث بها نفسه ورؤيا تحزين من الشيطان فإن رأى أحدكم ما يكرهه فلا يحدث به وليقم فليصل .

وأخبرنا أبو عمر ومحمد بن جعفر بن محمد بن مطر قال حدثنا حامد ابن محمد بن شعيب قال حدثنا يحيى بن أيوب قال حدثنا سعيد بن عبد الرحمن الجمحي عن هشام بن عروة عن أبيه عن عائشة (رضوان الله عليها) قالت :

- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : لا يبقى من بعدي من النبوة إلى المبشرات.

- قالوا : يا رسول الله وما المبشرات ؟ .

- قال : الرؤيا الصالحة يراها الرجل لنفسه أو ترى له .

قال الأستاذ أبو سعيد رضي الله عنه أن الرؤيا في ذاتها حقيقة وإن لها حكما ولثرا ولول رؤيا رؤيت في الأرض رؤيا آدم عليه السلام وهي ما أخبرنا به محمد بن عبد الله بن حمدويه ، قال أخبرنا أبو محمد الحسن بن محمد بن اسحق قال حدثنا محمد بن أحمد بن التواء قال حدثنا عبد المنعم بن إدريس عن أبيه عن وهب بن منبه قال :

- أوحى الله تعالى إلى آدم عليه السلام أنك قد نظرت في خلق فهل رأيت لك فيهم شبيها قال : لا يا رب وقد كرمتني وفضلتني وعظمتني فاجعل لي زوجا تشبهني أسكن إليهما حتى توحذك وتعبدك معي .

- فقال الله تعالى له : نعم

- فألقى عليه النعاس فخلق منه حواء على صورته وأراه في منامه ذلك .

وهي أول رؤيا كانت في الأرض ، فالتبّه آدم عليه السلام وهي جالسة عند رأسه فقل له ربه: يا آدم ، هذه الجالسة عند رأسك " .

- فقال آدم : الرؤيا التي أريتني في منامي يا إلهي .

ومما يدل على تحقيق الرؤيا في الأصل أن إبراهيم عليه السلام رأى في المنام ذبح ابنه فلما استيقظ ألتزم لما أمر به في منامه .

قال الله عز وجل حكاية عنه (يا بني إني أرى في المنام أني أذبحك فانظر ماذا ترى ، قال يا أبت افعل ما تؤمر ستجدني إنشاء الله من الصابرين) .

فلما علم إبراهيم عليه السلام بروياه ، وبذل جهده في ذلك إلى أن فرج الله عنه بلفظه علم به أن للرؤيا حكما .

ثم رؤيا يوسف عليه السلام ، رأى رؤية وهو يومئذ صبي نائم في حجر أحد اخوته وبید كل رجل منهم عصا غليظة يرعى بها السباع عن غنمه ويوسف عليه السلام قضيب خفيف دقيق صغير يتوكأ عليه ويقاتل به السباع عن غنمه ويلعب به وهو إذ ذاك صبي من الصبيان فلما استيقظ من نومه وهو في حجر أحد اخوته قال:

- ألا أخبركم يا اخوتي برؤيا رأيتها في منامي هذا .

- قالوا : بلى فأخبرنا .

- قال : فأنى رأيت قضيبى هذا غرز في الأرض ثم أتى بعصيكم كلها ففرزت حوله فإذا هو أصغرها وأقصرها فلم يزل يترقى في السماء ويطولها حتى طال عصيكم فثبت قائما في الأرض وتقرشت عروقه من تحنها حتى انقلعت عصيكم فثبت قائما وسكنت حوله عصيكم .

فلما قص عليهم هذه الرؤيا قالوا : يوشك ابن رحيل أن يقول لنا أنتم عبيدي وأنا سيدكم، ثم لبث بعد هذا سبع سنين ورأى رؤيا فيها الكواكب والشمس والقمر فقال لأبيه :

- يا أبت إني رأيت أحد عشر كوكبا والشمس والقمر رأيتهم لي ساجدين .

فعرف يعقوب عليه السلام تأويل الرؤيا وخشي عليه من أخوته فالقمر أبون والشمس أمه والكواكب أخوته .

- فقال : (يا بني لا تقصص رؤياك على أخوتك فيكيدوا لك كيدا) . وذكر إلى أن قال (ورفع أبويه على العرش) يعني أجلسهما على السرير وأواهما إلى منزله وخر له أبواه وأخوته سجدا تعظيما له .

وكانت تحية الناس في ذلك الزمان السجود ولم تزل كذلك حتى جاء الله تعالى بالإسلام فذهب بالسجود وجاء بالمصافحة .

ثم أن يعقوب عليه السلام رأى في المنام قبل أن يصيب يوسف ما فعل أخوته وهو صغير كان عشرة ذئاب أحاطت بيوسف ويعقوب على جبل ويوسف في السهل فتعاورته بينهم فأشفق عليه وهو ينظر إليه من فوق الجبل حتى إذا انفرجت الأرض ليوسف فغار فيها وتفرقت عنه الذئاب فذلك قوله لنبيه : إني أخاف أن يأكله الذئب .

ثم قصة موسى عليه السلام وهي ما ذكر أن فرعون حلم حلمًا فقطع به وهاله.. رأى كأن نارا خرجت من الشام ثم أقبلت حتى انتهت إلى مصر فلم تردع

شيئا إلا أحرقتة وأحرقت بيوت مصر كلها ومدائنها وحصونها فأستيقظ من نومه فزعا مرتاعا فجمع لها ملا عظيما من قومه فقصصها عليهم .

فقالوا له : إن صدقت رؤياك ليخرجن من الشام رجل من ولد يعقوب يكون هلاك مصر وهلاك أهلها على يديه وهلاكك أيها الملك .

فعند ذلك أمر فرعون بنبح الصبيان ، حتى أظهر الله تأويل رؤياه ولم تكن عنه حياته شيئا وربى موسى عليه السلام في حجرة ثم أهلكه على يديه (عزت قدرته وجلت عظمتة) .

ثم رؤيا المصطفى صلوات الله وسلامه عليه قال أبو تمامة الباهلي قال : سمعت رسول الله (ص) يقول : بينما أنا نائم إذ أتاني رجلان فأخذا بضبعي فأخرجاني وأتيا بي جبلا وعرا فقالا لي : اصعد . فقلت : لا أطيقه .

قالا : إنا سنسهله لك .

قال : فصعدت حتى إذا كنت في سواء الجبل إذ أنا بصوت شديد فقلت : ما هذه الأصوات ؟

فقالوا : هذا عواء أهل النار .

ثم انطلقا بي فإذا بقوم معلقين بعراقيبهم مشقة تسيل أشداقهم دما .

فقلت : من هؤلاء ؟

قال : هؤلاء الذي يفطرون قبل تحلة صومهم .

قلت : خابت اليهود والنصارى .

قال سليمان فلا أدرى أي شيء سمعه أبو امامة عن النبي (ص) أو شيء قاله برأيه .

قال : ثم انطلقا بي فإذا بقوم أشد منهم فتقاخا وانتهم ريحا .

فقلت : من هؤلاء ؟

قال : هؤلاء الزانون والزواني .

قال : ثم انطلقا بي فإذا بغلمان يلعبون بين نهري .

فقلت : من هؤلاء ؟

قال هؤلاء ذراري المسلمين .

قال : ثم شرفا بي شرفا آخر فإذا بنفر ثلاثة .

قلت : من هؤلاء ؟

قال : هؤلاء إبراهيم وموسى وعيسى عليهم السلام وهم ينتظرونك .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : أصدقكم رؤيا أصدقكم حديثا .

وروي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يسأل أصحابه كل يوم :

هل رأى أحد منكم البارحة رؤيا ؟

فيقصونها عليه فيمبرها لهم .

وفي الأخبار أن من سنة المنام أن يقول إذا أوى إلى فراشه .. اللهم إني أسألك رؤيا صالحة صادقة غير كاذبة نافعة غير ضارة حافظة غير ناسية . وفي بعض الأخبار أن من سنة المنام أن يقول إذا أوى إلى فراشه اللهم إني أعوذ بك من الاحتلام^(١) وسوء الأحلام وأن يتلاعب به الشيطان في اليقظة والمنام ثم الرؤيا على ضربين حق وباطل .

وحكى عن جعفر بن محمد الصادق عليهما السلام أنه قال :

- أصدق الرؤيا رؤية القبلولة .

(١) حلم شبقي أو إفرآزي (تعبير عامي) Wet Dream كناية عن حلم ذي طابع جنسي - شقي ينجم عنه إفرآز منوي تلقائي لدى الذكر ويؤدي إلى إفرآزات من الغدد البارتولينية لدى الأنثى وأحيانا إلى الاستماع بهزة الجماع وذروته العليا .

قال الأستاذ أبو سعيد (رض) :

ولصاحب الرؤيا آداب يحتاج إلى أن يتمسك بها وحدود ينبغي أن لا يتعداها وكذلك للمعبر .

فأما آداب صاحب الرؤيا فإنه لا يقصها على حاسد وذلك أن يعقوب عليه السلام قال ليوسف عليه السلام : لا تقصص رؤياك على أخوتك فيكيدوا لك كيدا . ولا يقصها على جاهل .

وقد روي عن النبي (ص) قال :

من كذب في الرؤيا كلف يوم القيامة عقد شعيرتين ولا يقصها إلا سرا كما رأى سرا ولا يقصها على صبي أو امرأة والأولى أن يقص رؤياه في إقبال السنة وفي إقبال النهار دون إبطارها .

وأما آداب المعبر فمنها أن يقول إذا قص عليه أخوه رؤياه خيرا رأيت خيرا تلقاه وشرا تتوفاه وخيرا لنا وشرا لأعدائنا الحمد لله رب العالمين لقصص رؤياك ومنها أن يعبرها على أحسن الوجوه .

فقد روي أن النبي (ص) قال :

الرؤيا تقع على ما عبرت .

وروي أنه قال : الرؤيا على رجل طائر ما لم يحدث بها وقعت ومنها أن يحسن الاستماع إلى الرؤيا ثم يفهم المسائل الجواب ومنها أن يتأنى في التعبير ولا يستعجل به ومنها أن يكتم عليه رؤياه فال يغشيه فإنه أمانة ويتوقف في التعبير عند طلوع الشمس وعند الزوال وعند الغروب .

ومنها أن يميز بين أصحاب الرؤيا فلا يفسر رؤيا السلطان حسب رؤيا الرعية ، فإن الرؤيا تختلف باختلاف أحوال صاحبها .

والعبد إذا رأى في منامه ما لم يكن له أهلاً فهو لمالكة لأنه ماله . وكذلك المرأة إذا رأت ما لم تكن له أهلاً فهو لزوجها وإن كانت شراً أمسك عن تعبيرها أو غيرها على أحسن احتمالاتها فإن كان بعضها خيراً وبعضها شراً عارض بينهما ثم أخذ بأرجحهما وأقواهما في الأصول فإن أشكل عليه سأل القاص عن اسمه فعبرها على اسمه لما روي أن النبي (ص) قال :

(إذا أشكل عليكم الرؤيا فخذوا بالأسماء وبيانها) إن اسم سهل سهولة وسالم سلامة وأحمد ومحمد محمودة ونصر نصرة وسعاد سعادة .

وأيضاً يعتبر في ذلك ما يستقبله في ذلك الوقت .. فإن استقبلته عجوز فهي دنيا مدبرة وإن استقبله برزون أو بغل أو حمار فهو سفر لقوله تعالى (والخيل والبغال والحمير لتركبوها وزينة).

وإن سمع في ذلك الوقت نعيق الخراب واحدة أو ثلاثاً أو أربعاً أو ستاً فهو خير فأما الأربع فيسقط منها واحدة فيبقى ثلاثة والست خير لا يسمعا إلى الأكبر وإن سمع (ثنتين) فلا يستحب .

ويقال بكرة أن يقص الرؤيا يوم الثلاثاء لأنه يوم إهراق الدماء ويوم الأربعاء لأنه يوم نخس مستمر ولا يكره سائر الأيام .

المصادر والمراجع

- ١- القرآن الكريم
- ٢- علم النفس في مائة عام
- ٣- معجم مصطلحات علم النفس
- ٤- الأمراض العصبية
- ٥- الأمراض العصبية ماذا تعرف عنها
- ٦- أمراض العصر
- ٧- الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والإجتماعية د. السيد محمد خير
- ٨- الطب النفسي المنبسط
- ٩- دراسات سيكولوجية
- ١٠- علم النفس الإجتماعي
- ١١- اتجاهات في علم النفس
- ١٢- القياس والتجريب في علم النفس
- ١٣- الشخصية وقياسها
- ١٤- سيكولوجية الخرافة والتفكير العلمي
- ١٥- المعجم العلمي المصور
- ١٦- العلاجات النفسية
- ١٧- النمو الروحي والخلقي
- ١٨- قاموس التربية وعلم النفس التربوي
- ١٩- موسوعة علم النفس
- ٢٠- الانحرافات الجنسية
- ٢١- علم النفس والإنسان
- ٢٢- مجلة الفيصل العدد ٦٧ / ١٩٨٢
- ج. من فلوجل
- منير وهيبة الخازن
- د. زينب منصور حبيب
- أ.د. محمد عماد فضلي
- د. عبد الرحمن العيسوي
- د. عبد الرؤوف ثابت
- د. عبد الرحمن العيسوي
- د. زينب منصور حبيب
- بتول الحسنواوي
- د. عبد الرحمن العيسوي
- د. لويس كامل، محمد عماد الدين ، عطية محمود مهنا
- د. عبد الرحمن عيسوي
- د. أحمد رياض تركي
- د. زينب منصور حبيب
- د. عبد الرحمن العيسوي
- د. فريد جبرائيل نجار
- د. أسعد رزوق
- د. زينب منصور حبيب
- د. عبد الرحمن العيسوي

- ٢٣- معجم علم النفس
- ٢٤- مجلة التفصيل العدد ٤١ / ١٩٨٠
- ٢٥- صحته النفسية والجنس
- ٢٦- سيكولوجية الجنوح
- ٢٧- أساليب العلاج النفسي
- ٢٨- تفسير الأحلام
- ٢٩- مبادئ علم النفس العام
- ٣٠- علم النفس ، علم وفن
- ٣١- سيكولوجية الإشاعة
- ٣٢- التنويم المغناطيسي
- ٣٣- علم الفراسة الحديث
- ٣٤- علم النفس في حياتنا اليومية
- ٣٥- لغة الجسد
- ٣٦- الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي
- ٣٧- علم النفس الديني
- ٣٨- لفراسة
- ٣٩- في سبيل موسوعة نفسية
- ٤٠- الميكلوجية النفسية
- ٤١- التنويم المغناطيسي الذاتي
- ٤٢- الحياة الزوجية وعلم النفس
- ٤٣- أساليب الاختبار والتنويم في التربية والتعليم
- ٤٤- أطلن جسم الإنسان
- ٤٥- من أي لون أنت ؟
- ٤٦- التنويم المغناطيسي كعلاج
- د. فاخر عقل
- الأستاذ علي عبد الحميد
- د. عبد الرحمن العيسوي
- د. زينب منصور حبيب
- سجيموند فرويد
- د. يوسف مراد
- د. عبد الرحمن العيسوي
- جوردون أولبورت
- د. أمين رويحة
- جرجي زيدان
- سمير شبخاني
- أن بيز
- د. مصطفى صوف
- سيريل بيرت
- مصطفى عاشور
- د. مصطفى غالب
- د. زينب منصور حبيب
- وليام أومبي
- د. مصطفى غالب
- س.م. لند فل
- د. زينب منصور حبيب
- أنى ويلسون وليلاك
- إكرام منصور ومنتهى
- الحسناوي

المصادر الأجنبية

- American Psychiatric Association : Mental Disorders , Allen, Clifford, Modern Discoveries in Medical Psychology Pan Books Ltd.
- Beech, H. R. Charging Man's Behaviour, Perguin Books 1969
- Broummer, Lawrence M., Thrapeutic Psychology , Shostrom, Everett L, Prentice – Hall , inc. , Englewood Cliffss, New Jersey, 1968 .
- Brown, Phil and Others, The Radical Therapist, Penguin Books, 1979.
- Carroll, Herbert, A. Mantal Hygine, The Dynamics of Adjustment, Preutice, Hall, inc., Englewood cleffs, New Jersey, 1964.
- Clouston, T. S. The Hygiene of Mind, Methuen & Co. Ltd. 36 Essex Street W. C. 2 London 1926 .
- Coleman, James C, Ahnormal Psychology and Mcdern life , Scott, Foresman and Company Chicogo Atlanta Dallas Palo Alto Fair Lown, N. J. , 1956 .
- Crowcraft, Andrew, The Psychotic, Penguin Books, 1967 .
- Davison, Greal C. Abnormal Psychology an Neale, John M. Experimental Chincial Approach, John Miley, Sons New York, 1978.
- Drake, Raleigh M. Abnormal Psychology, Littlefielol, Adams & Co. Paterson . New Jersey , 1959 .
- Drever, James, - Adictionary of Psychology (penguine Reference Books "R5") Revised by Harvey Wallerstein, Reved, 1964 (Rep. 1974)
- Drever – Frohlich – Woreterbuch Zur Psychologie Deutscher Taschenbuch Verlagdtr, Munchen 1968 – English , Horale B. and English, Ana Champery. A- Comprehensine Dictionary of Psychological and psychoanalytical Terms , Longmans, 1958.
- Esterson, A and Laing, R. D. Sanity, Madness and the Family, Penguin Books, 1974.

- Eysenck – Sense and Nonesense in Psychology Uses and Abuses of Psychology (Pelican Books).

- Frankl, Viktor E. The Doctor and The Soul From Psychotherapy to Logotherapy, Penguin Books , 1965.
- Freud, S. – A General Introduction to Psychoanalysis .
- Freud, S. Dictionary of Psychoanalysis .
Ed. By Mandor Fodor & Frank Gaynor (Premier Book, 187) ,
2nd Ed. 1965 .
- Garrett, H. E. Psychology
American Book Company, New York , 1950 .
- Hadfield , J. A. Dreams and Nightmares, Penguin Books, 1967.
- Hapner, Harry Waker, Psychology Applied to Life and Work
Prentice - Hall, inc. Englewood Cliffs, New Jersey 1966 .
- Hamilton, Max, Abnormal Psychology, Penguin Books 1967 .
- Hall, Calvin S. W. – A Primer of Freudian Psychology
(Mentor Books, MD 271) New American Library , N. Y. 1961 .
- Heimler, Eugène, Mental Illness and Social Work, Penguin
Books, 1967.
- Hilgard, Ernest R. Introduction to Psychology, 3rd edition ,
Rupert Hart, Davis Square London, 1962 .
- Hofstadter, P. (Hrsg.) Psychologie
Das Fischer Lexikon 6 , Fischer Verlag, Frankfurt, 1962.
- Huisman, D. – Encyclopedie de la Psychologie Tome I , II
Publiee Sous La Direction De Fernand Nathan , Paris 1962.
- John, Felix – The Language of Sex , A Glossary of
Modern Sexual Terminology .
- Kessel, Neil and Walton, Healy, Alco – Holism, Penguin
Books, 1965 .
- Koffka , Kurt, The Growth of the Mind An Introduction to
Child Psychology , London , Kegan Paul Trench, Trubner and Co. Ltd.
New York Harcourt, Brace and Company , inc. 1925 .
- Konler, W. – Gestalt Psychology The Mentality of Apes.
- Kraft – Ebing – Psychopathia Sexualis .
- Laplanche & Pontalis – Vocabulaire de La Psychoanalyse
The Language of Psychoanalysis
(Chatto & Windus – The Hogarth Press and Institute of
Psychoanalysis) .

الفهرس

الموضوع	الصفحة
المقدمة	٥
مدخل (موسع)	٥
أساليب اكتساب الصحة النفسية	١٤
ظواهر الانفعالات	١٦
الإعجاب	١٧
العقد النفسية	١٨
عقدة الاضطهاد	١٨
عقدة الكثرة	١٨
عقدة الأنوثة	١٨
عقدة أوديب	١٩
عقدة الخشاء	١٩
عقدة الذكورية	١٩
عقدة الضعة (مركب النقص)	٢٠
عقدة طفولية	٢٠
عقدة كورنيليا	٢٠
العقدة النفسية	٢١
عقدة يهوا	٢١
التأخر العقلي	٢١
مجموعة الأمراض الدماغية العضوية	٢٢
فصام الشخصية	٢٤
أنواع الخلل أو الانهيار	٢٦
الاضطرابات الوجدانية	٢٦
حالات البارانونيا	٢٦
مجموعة القلق الشعوري أو اللاشعوري	٢٧
الاضطرابات الشخصية	٢٧

٢٨	فقدان الإحساس بالألم (إخدار)
٢٨	فقدان الإحساس باللذة (البرود الجنسي)
٢٨	فقدان إدراك الأجسام للمسي
٢٩	فقدان الإرادة (أبوليا)
٢٩	فقدان التوازن أو اختلاله
٢٩	فقدان حاسة الذوق
٢٩	فقدان حاسة الشم (الخشم)
٢٩	فقدان حاسة للمس
٢٩	فقدان الحركة أو العمه الحركي
٣٠	فقدان الحساسية العامة (الخدر)
٣٠	فقدان ذكر الأسماء
٣٠	فقدان الذاكرة (النسيان) المرضي ، التذلية
٣٠	فقدان الشهية
٣١	فقدان الصوت (عمه النطق) ، الخرس
٣١	فقدان عينية العين
٣١	فقدان الفهم للمدركات
٣١	فقدان القدرة الحسابية
٣١	فقدان القدرة على ربط الكلمات "لأكاتافازيا"
٣٢	فقدان القوى العضلية المفاجئي (التصلب أو الجمود)
٣٢	فقد النطق
٣٣	ما الأمراض النفسية ؟
٣٤	الشخصية
٣٩	الشخصية الدورية
٣٩	للشخصية السيكوباتية (السيكوباتي)
٣٩	الشخصية العصابية
٣٩	للشخصية الفصامية
٣٩٩	الشخصية المتسقة
٤٠	للشخصية المتقلبة (الشخص المويجائي)

٤٠	الشخصية المتوحدة أو الاعترافية
٤٠	الشخصية للمحبة للعزلة
٤٠	الشخصية المزدوجة أو ازدواجية الشخصية
٤٠	نماذج الشخصية المرضية
٤١	نماذج مزاجية أو أنماط الأمزجة
٤١	العلم بالأصابع (التصميم)
٤١	علم التربية
٤١	علم الخط المرضي (باتولوجيا الخط)
٤١	علم دراسة الخط
٤١	علم السلوك المقارن
٤١	علم الشخصية
٤١	علم الشيخوخة
٤٢	علم الطبائع
٤٢	علم الطفل (دراسة الطفولة)
٤٢	علم عوامل النمو النفسي
٤٢	علم القوى المحركة (الديناميت)
٤٢	علم القياس الميكولوجي
٤٢	علم قياس المميزات الإنسانية
٤٢	علم النفس الاجتماعي
٤٣	علم النفس الإجمالي أو الكلي
٤٣	علم النفس الإحاثي
٤٣	علم النفس الاحتمالي
٤٤	علم النفس الإرشادي
٤٤	علم النفس الاستيطاني
٤٤	علم النفس الانتروبولوجي
٤٤	علم النفس البدعي أو الجمالي
٤٥	علم النفس التربوي
٤٥	علم النفس التطبيقي

٤٥	علم النفس التولدي (أو التكويني)
٤٥	علم نفس الجشطالت أو الصيغة
٤٦	علم النفس الحيواني
٤٦	علم النفس الزائف
٤٦	علم النفس الشخصاني
٤٦	علم نفس الشاذين أو الشواذ أو غير الأسوياء
٤٧	علم النفس الشرعي
٤٧	علم النفس الصناعي
٤٧	علم نفس الطفل
٤٧	علم النفس الطبولوجي
٤٨	علم النفس العام
٤٨	علم النفس العسكري
٤٨	علم النفس العقائري
٤٨	علم النفس العيادي /العلاجي/ السريري
٤٨	علم النفس الفردي
٤٩	علم النفس الفرقي ، علم النفس التنوعي
٤٩	علم النفس للفلسفي
٤٩	علم النفس القصدى (السيكولوجيا القصدية)
٥٠	علم نفس المراقبة
٥٠	علم النفس المقارن
٥٠	علم النفس-النمائي (النمو)
٥٠	علم النفس الوجودي
٥١	علم النفس الوصفي
٥١	علم النفس الوظيفي
٥١	علم نفسية الشعوب
٥١	علم النواميس (العقل)
٥٢	العلوم السلوكية
٥٢	اختبار (رائز)

٥٢	اختبارات الترابط أو للتداعي
٥٣	اختبار الاتجاهات والميول
٥٣	اختبار اختبار إحدى الإجابتين
٥٣	اختبار الاختيار من عدة إجابات
٥٣	اختبارات الأداء (أو التنفيذ)
٥٤	اختبارات الإرادة والمزاج
٥٤	اختبار الإزاحة لألكسندر
٥٤	اختبارات الحقائق
٥٤	اختبارات استخلاص النتائج
٥٥	اختبار الاسترجاع البسيط
٥٥	اختبارات الاستعاضة أو الاستبدال
٥٥	اختبارات الاستعداد أو الأهلية
٥٥	اختبارات الاستنتاج
٥٥	اختبارات الاستيعاب
٥٦	اختبار اسقاطي
٥٦	اختبار أشكال المكعبات
٥٦	اختبار الأضرار
٥٦	اختبارات القابلية
٥٧	اختبار الأمثال أو الأقوال المأثورة
٥٧	اختبار الانطواء والانبساط
٥٧	اختبار بقع الحبر لدورشاخ
٥٧	اختبارات بينه - سيمون
٥٨	اختبار التجريد
٥٨	اختبار التحصيل
٥٨	اختبار تشخيصي
٥٨	اختبارات التشطيب
٥٨	اختبارات التشطيب والتدوير
٥٩	اختبار التصفية

٥٩	اختبار للتصنيف العام
٥٩	اختبار التصنيف
٥٩	اختبار التصويب أو الهدف
٦٠	اختبار تطبيق المبادئ
٦٠	اختبار التعليمات
٦٠	اختبار تفسير الصور
٦٠	اختبار التفضيل المهني
٦٠	اختبار التفكير النقدي
٦١	اختبار تكوين الأعداد
٦١	اختبار تفسير الحقائق
٦١	اختبار فهم الموضوع
٦٢	اختبارات التكميل
٦٢	اختبار تكميل الصور
٦٢	اختبار تكوين المفردات
٦٢	اختبار التمكن
٦٢	اختبارات تنبئية أو تكهنية
٦٣	اختبار التقطع
٦٣	اختبار تيرمان الجمعي للقدرة العقلية
٦٣	اختبار ترمان - ميريل
٦٣	اختبار الجزء والكل
٦٣	اختبارات جمعية
٦٤	اختبار للجملة المبعثرة
٦٤	اختبار حاسم
٦٤	اختبار حافظ
٦٤	اختبار الحصلة اللغوية
٦٤	اختبار الخطأ والصواب
٦٥	اختبار الحكايات الخرافية والأساطير
٦٥	اختبار الخلف أو المحال أو اللامعقول

٦٥	اختبار دقة التقرير
٦٥	اختبار دليل المصطلحات
٦٥	اختبار ذاتي
٦٦	اختبار الذكاء
٦٦	اختبارات للراشدين والمتفوقين
٦٦	اختبار الربط والتوفيق أو المطابقة
٦٦	اختبار للرجل البسيط
٦٧	اختبار الرجل الخشبي (الدمية أو المجدار)
٦٧	اختبار الرسم الجانبي
٦٧	اختبارات الرسوم الثابتة
٦٧	اختبارات ستانفورد التحصيلية
٦٧	اختبار (سعة) أوحدي المنزلات الحسابية
٦٧	اختبارات سمات الشخصية
٦٨	اختبارات (سيشور) للموهبة الموسيقية
٦٨	اختبارات العمى اللوني
٦٨	اختبار غير لفظي
٦٩	اختبارات فردية
٦٩	اختبارات القدرة الخاصة
٦٩	اختبارات ك ح م ث
٦٩	اختبار الكرة والمجال
٦٩	اختبار لفظي
٧٠	اختبار ماسلون
٧٠	اختبار المترادفات والمتناقضات
٧٠	اختبارات متعددة الأبعاد
٧٠	اختبار المدى المقطعي
٧٠	اختبار مدى المفردات أو سعتها
٧٠	اختبار مدى للتذكر أو سعته
٧١	اختبار المسح

٧١	اختبار المصفوفات المتتابعة
٧١	اختبار المعلومات
٧١	اختبار مقنن أو مقيس
٧٢	اختبار ملامح الرسم الجانبي
٧٢	اختبار المماثلة أو التشابه
٧٢	الاختبارات الموضوعية
٧٢	اختبار مينسوتا المتعدد الوجوه للشخصية
٧٣	اختبار النقرة
٧٣	اختبار النمط النقطي
٧٣	اختبار نوكس للمكعبات
٧٣	اختبار هيرنج المعدل
٧٣	اختبارات هيلي لتكميل الصور
٧٥	المدارس والمذاهب والنظريات
٧٥	مدرسة سالبترير
٧٥	مدرسة فورتبورغ
٧٥	مدرسة نانسي
٧٥	مذهب الحتمية الحضارية
٧٥	المذهب الأرواحي أو الأحيائي
٧٦	مذهب شمول الحكمة
٧٦	مذهب الفعلية
٧٦	مذهب الاقتوائية
٧٦	مذهب القصرية
٧٦	مذهب وحدة الوجود
٧٧	الانهيار العصبي (عصاب الهستيريا)
٧٩	المظاهر غير العضوية
٧٩	ما الهستيريا ؟
٨٠	تصنيف المرض
٨٠	الهستيريا التحولية

٨٢	الهستيريا التثككية
٨٣	تعدد الشخصية
٨٣	الهستيريا الاتعاصية
٨٣	فقدان الذاكرة
٨٣	أنواع الأمينزيا
٨٤	الانثرو جرايد اميتزيا
٨٤	الذاكرة المزيفة
٨٦	أنواع الذوبة الهستيرية
٨٧	التخلف العقلي
٨٧	الجنون والسيكوباتية
٨٩	الهستيريا والوسواس المتسلطة
٩٢	النيوراستنيا
٩٣	الوسواس القهري
٩٤	الغيرة
٩٥	مرض الصرع
٩٦	أسبابه
٩٦	أنواع مرض الصرع
٩٦	الصرع الكبير
٩٧	التشنجات
٩٧	صرع جاكسون
٩٧	الصرع الصغير
٩٧	الثقل
٩٨	الصرع النفسي جسمي
٩٨	الذوبة الحسية الصرعية
٩٨	شعور مريض الصرع
٩٨	الحالات التي تصيب المريض بالصرع
٩٨	سمات شخصية المصروع
٩٩	للوقاية والعلاج

٩٩	تميز الصرع
٩٩	العقابر
١٠١	حصاب القلق
١١٣	المواقف والمجالات التي تعبر عن الحصر
١١٤	ماهية القلق
١١٥	الاختلاف الميكولوجي بين القلق والخوف
١١٥	أعراض القلق النفسي
١١٦	العلاجات
١١٧	أهم الأمراض التي يرافقها أعراض القلق
١١٧	الأمراض العضلية
١١٧	الأمراض الذهانية
١١٧	الأمراض العضوية
١١٨	الأعراض المطروحة على الأطباء
١١٨	الجهاز القلبي للدوري
١١٨	الجهاز الهضمي
١١٨	الجهاز التنفسي
١١٩	الجهاز العصبي
١١٩	الجهاز البولي والتناسلي
١١٩	الجهاز العضلي
١١٩	أهم الأعراض النفسية للقلق والخوف
١٢٠	كيف تتغلب على القلق النفسي ؟
١٢١	الخجل
١٢٢	التغلب على الخجل
١٢٣	العوامل التي تساعد على خلق مرض الخجل
١٢٥	إفهام الطفل بخصائصه
١٢٦	طرق لمعرفة الانفعالات لدى الأطفال
١٣١	بعض الإرشادات المفيدة
١٣٣	حصاب القويبا

١٣٤	تعريفه
١٣٥	العلاج
١٣٥	أسباب مخاوف الأطفال
١٣٦	دراسة عن مخاوف الطفولة
١٣٧	تغير القويا
١٣٨	عصاب الوسواس القهري
١٤٠	أشكاله من خلال الدراسات الحديثة
١٤٠	الشكوك الوسواسية
١٤٠	التفكير الوسواسي
١٤٠	الدوافع الوسواسية
١٤٠	المخاوف الوسواسية
١٤٠	الصور الوسواسية
١٤١	أنواع الأفعال القهرية
١٤	قهر الأذعان
١٤	القهر المنضبط
١٤٢	عصاب الوهن أو الضعف
١٤٣	عصاب توهم المرض
١٤٤	أهم أعراض الحالة
١٤٤	نصيحة للمرضى
١٤٥	عصاب الاكتئاب
١٤٧	ذهان الفصام
١٤٨	أسباب الفصام
١٤٩	أهم الأعراض الهامة للفصام
١٤٩	ما يلاحظ على مريض الفصام
١٤٩	العكس مما يلاحظ على مريض الفصام
١٥٠	أنواع الفصام
١٥٠	تقسيم مرضى الفصام
١٥٠	حالات نمو المرض

١٥١	أعضاء جسم الإنسان التي تتعرض للحالات النفسية والعصبية
١٦١	العلاجات
١٦٥	التنويم المغناطيسي الذاتي
١٦٦	مدخل
١٦٨	مداخلة
١٧٢	العقل الباطن
١٧٦	تمارين
١٧٩	جلسة الإحياء الذاتي
٢٠١	الخلاصة
٢٠٣	الأحلام
٢٠٧	حوافز الحلم
٢١٦	تقسيم الأحلام
٢١٧	درجة النشاط النفسي للحلم
٢٢٠	علاقة الحلم بالحياة المستيقظة
٢٢١	شرائط مصدر الحلم
٢٢١	تكوين الحلم بعنصر نفسي
٢٢١	تأويل الرؤيا للنابلسي
٢٢٨	تأويل الرؤيا لابن سيرين

دار أسامة للنشر والتوزيع
الأردن - عمّان

تلفاكس / ٥٨٦٢٦٢٣ - ٤٦٤٧٤٤٧

ص . ب ١٤١٧٨١